

# روحانی ڈائجسٹ

37  
06

بچپن سے لے کر نیاں کھلائیے  
اور کھنڈہ کھنڈے والے جانیں

مئی ۲۰۱۵ء



موت کے بعد زندگی کے سائنسی ثبوت...

انسانی شعور موت کے بعد بھی کائنات میں موجود

رہتا ہے...

کو انٹیم فوکس انسان کے باطنی وجود کی تلاش میں....

روحانی ڈائجسٹ

مئی ۲۰۱۵ء

## PDFBOOKSFREE.PK



اس QR Code کو اپنے اسمارٹ فون سے Scan کیجیے  
اور براہ راست روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ پر آئیے۔

www.roohaniidjigest.net  
www.pdfbooksfree.pk

قیمت 80 روپے





جلد: 37 شماره: 6

مئی 2015ء / رجب 1436ھ

فی شماره: 80 روپے

# ماہنامہ رُوحانی ڈائجسٹ کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح  
پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک) ... سالانہ 850 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے ..... سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست: انجی

ابداً الْحَيُّ قَلْبُهُ رَبُّنَا اَوْلِيَّ الْعَالَمِ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیچنگ ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

ڈی ایچ ڈی۔ کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر: پرنس، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، خلیفہ: روحانی ڈائجسٹ پرنس

مقام اشاعت: 7، (1)۔ ناظم آباد کراچی 74600

59



رومانیہ ڈائجسٹ



میں نے اپنے دل کو اپنے لیے لیا ہے  
اور میں نے اپنے دل کو اپنے لیے لیا ہے  
اور میں نے اپنے دل کو اپنے لیے لیا ہے

17



23



67



اس ماہ بطور خاص.....

روح کا انتقام

برصغیر میں لیلیٰ مجنوں، شیریں فرہاد، بہر رانجھا کی  
داستانیں زبان زد عام ہیں اسی طرح "پیرلین جین" کی  
کہانی اسکاٹ لینڈ کی مشہور نوک داستانوں میں سے ایک  
ہے۔ تین سو پچاس برس گزر جانے کے باوجود بھی یہ کہانی  
اسکاٹ لینڈ میں ہر خاص و عام کو یاد ہے،

❖❖❖..... 59

ٹو اب یا گناہ

معاشرے کی بے انصافیوں میں جکڑے ہوئے  
ایماندار اور مخلصی نوجوان کا دردناک قصہ۔

محمد علی جمال زادہ..... 67

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے....

ناسٹر ڈیس۔ وہ شخص جو آنے والا کل ہو کچھ سکا تھا

سولہویں صدی میں کئی کئی ہرون کن پیشین گوئیاں

❖❖❖..... 39

زمان و مکان کے تانے بانے میں.... روح کی تلاش

موت کے بعد زندگی کے سانسے ثبوت

انسانی شعور موت کے بعد بھی کائنات میں موجود رہتا ہے۔  
کوانٹم فزکس انسان کے باطنی وجود کی تلاش میں....

ابن وصی..... 15

ہم کون ہیں....؟

ن قوموں سے سہا لیا جائے جو اپنی شناخت پر فخر کرتی ہیں۔

سعادت اللہ خان..... 29

غلط زبان گوارا، بد تہذیب زبان نامنظور

اردو کسی زبان کا نام نہیں، اردو ایک تہذیب کا نام ہے۔

رضا علی عابدی..... 32

ماسٹہ فلنسیس

مغربی دنیا میں ماسٹہ فلنسیس کی ٹیکس کو بہت تیزی سے

عملی زندگی میں اپنایا جا رہا ہے۔

شابیہ جمیل..... 23

- نور الہی نور نبوت... اللہ اور اس کے رسول کا فرمان....  
 08... خواجہ شمس الدین عظیمی  
 صدائے جرس... انسانی زندگی مادی جسم کے فنا ہونے کے بعد ختم نہیں ہوتی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی  
 09...  
 حق الیقین... یقین، توکل اور استغنا کرنے والوں کو سچی خوشی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی...  
 11...

51



کیا آپ یقین کریں گے کہ سینکڑوں کلووزنی پتھر پانی پر تیر سکتا ہے...؟ یقین  
 یہ حقیقت ہے یہ کوئی کرامت نہیں بلکہ قدرت کا ایک عجوبہ ہے۔

- جراثیم... مہمیت یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا تو مجھے جراثیم کی صورت میں موت نظر آتی... گل نوخیز اختر...  
 35...

جیلانی بانو... 75



گور بخش سنگھ... 83

- بستی حسابتی زندگی... زندگی کا ایک رخ یہ بھی ہے۔ آپ بقی کہانیوں پر مشتمل سلسلہ... 99  
 دوران ملازمت مسائل کو فہم و فراست سے دور کریں... سحرش شہزاد... 107



111

بچپن کے کسی واقعے کے انسان پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



تھوڑی سی سمجھداری سے ساس بہو کا رشتہ مثالی ہو سکتا ہے... 115  
 عاصمہ علی...

تھائی رائیڈ گینڈ بچوں کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں... راشدہ حفصت میسوریل کمبین فار ہیتمہ... 125

پلاسٹک کی اشیاء کا محفوظ استعمال... غیر معیاری پلاسٹک ماحولیاتی آلودگی کا سبب... سارہ اسد... 127



55  
 عالمی امن روز

یہ ہے پاکستان



179

گوردوارہ  
 پنج صاحب

89



پارس

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجابات

سکھ مذہب کا مقدس ترین مقام...

ایک لڑکی کی کہانی جسے روحانی راہوں پر چلنا تھا



151

بالوں کی چمک اور مضبوطی برقرار رکھنے کے لیے چند کارآمد نسخے۔

درخشاں مقصود... 151

محمد عمران مغل... 135

رابعہ امین... 139

رداجبب... 147

بلوغت کا نازک اور حساس دور... تربیتِ اولاد...

دار چینی... ذائقہ بھی، علاج بھی...

کھسیرا... ایک منفرد سبزی...



131

ٹینشن سے مراد وہ حالت ہے جب کسی کو کسی مسئلے کا حل نہ مل رہا ہو۔ جس کے باعث اس کے اندر مایوسی اور ناامیدی کے جذبات پروان چڑھنے لگتے ہیں۔ کشور کنول... 131

طبی مشورے... برص کی علامات اور علاج... حکیم عادل اسمعیل... 153

کھر کا معالج... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے ہنر میں موجود ہے... 155

اشرف باہمی کے نوکے... روزمرہ زندگی میں کام آنے والے گھریلو نسخے... اشرف سلطانہ... 157

کیفیات مسراقبہ... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال... 163



143

دہی کھانوں کو لذت دینے کے علاوہ بے شمار فوائد کا بھی حامل ہے۔ دہی ہاضم ہونے کے باعث کھانوں کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ شائستہ سلیم... 143

خطباتِ عظمیٰ... دنیا میں ایسا کوئی علم نہیں جس کی بنیاد میں تحقیق و تلاش موجود نہ ہو... 166

قرآنی انسائیکلو پیڈیا... قرآنی الفاظ کی تشریحات... 169

روحانی سوال و جواب... روحانی سائنس سے متعلق سوالات کے جوابات... خواجہ شمس الدین عظیمی... 171

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پیمائیاں... نبیل عباسی... 183

روحانی ڈاک... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے... 199

173

رضدای  
رنگ برہائے



117

صحت مند زندگی

جسم کے عجائبات



دل

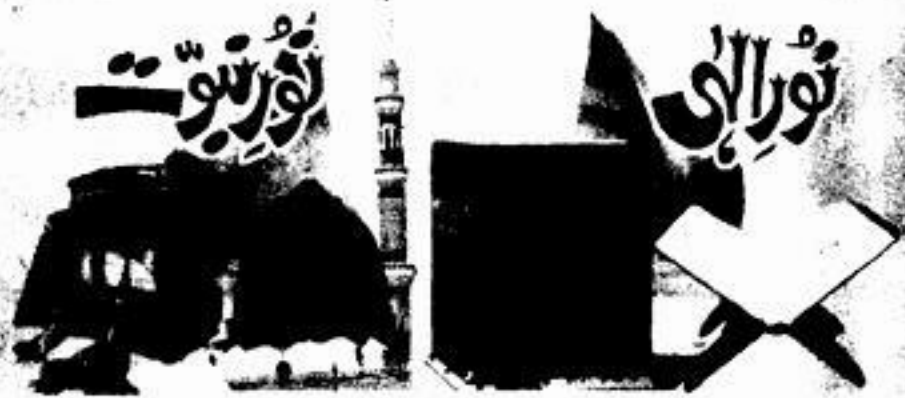
159

قطرے سے گہر ہونے تک

پچیس برس قبل ورنی انجسٹ سے منتخب تحریر

زندگی میں بہتری لانے کا علم

انسانی جسم کی کہانی، اس کی لہجہ زبانی



مومن تو وہ ہے، جب خدا کا ذکر کیا جاتا ہے تو ان کے دل ڈر جاتے ہیں اور جب انہیں اسکی آیتیں پڑھ کر سنائی جاتی ہیں تو ان کا ایمان اور بڑھ جاتا ہے اور وہ اپنے پروردگار پر توکل رکھتے ہیں۔ (سورۃ انفال: 2)

اگر خدا تمہارا مددگار ہے تو تم پر کوئی غالب نہیں آسکتا اور اگر وہ تمہیں چھوڑ دے تو پھر کون ہے کہ تمہاری مدد کرے؟ اور مومنوں کو چاہیے کہ خدا ہی پر بھروسہ رکھیں۔ (سورۃ آل عمران: 160)

توکل یہ ہے کہ بندہ اپنے تمام معاملات اللہ کے سپرد کر دے، لیکن اس سے مراد یہ نہیں کہ کسی کام کے لیے جدوجہد اور کوشش نہ کی جائے اور چپ چاپ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھ رہا جائے۔ یہ خوش گمانی پالی جائے کہ اللہ کو جو کچھ کرنا ہے وہ خود کر دے گا۔ یہ الفاظ دیگر مقدر میں جو کچھ ہے وہ ہو کر رہے گا۔ ایسا کرنا توکل کے سراسر منافی ہے۔ دراصل توکل نام ہے کسی کام کو پورے ارادہ و عزم اور کوشش و تدبیر کے ساتھ انجام دینے اور یہ یقین و اعتماد دل میں نہاں رکھنے کا کہ اگر اس کام میں خیر و برکت اور بھلائی ہے تو اللہ تعالیٰ اس میں ضروری کامیابی عطا فرمائے گا۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتے ہیں کہ ”اور آپس میں کام کا مشورہ کرو اور جب (کسی کام کا) عزم مصمم کر لو تو خدا پر توکل رکھو بیشک خدا توکل رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے“۔ (سورۃ آل عمران: 159)

توکل اختیار کرتے وقت رسول اللہ کے فرمان کو پیش نظر رکھنا چاہیے کہ ”اونٹ کو اکیلا چرنے کے لیے گھنٹا باندھ کر توکل پر چھوڑو اور ایسے موقعوں پر ممکن العمل تدابیر اختیار کرنے سے درگزر نہ کرو۔“ (سنن ترمذی)

تمام انبیائے کرام علیہم السلام کا ذہن یہی تھا کہ وہ ہر معاملے میں اللہ پر بھروسہ کرتے تھے اور ہر آزمائش میں ثابت قدم رہتے تھے۔ انبیائے کرام علیہم السلام جب کسی چیز کے متعلق سوچتے تو اس چیز کے اور اپنے درمیان کوئی رشتہ براہ راست قائم نہیں کرتے تھے۔ ہمیشہ ان کی طرز فکر یہ ہوتی تھی کہ کائنات کی تمام چیزوں کا اور ہمارا مالک اللہ تعالیٰ ہے.... جب ان کی یہ طرز فکر ہوتی تھی تو ان کے ذہن کی ہر حرکت میں پہلے اللہ کا احساس ہوتا تھا۔ اللہ تعالیٰ ہی بحیثیت محسوس کے ان کا مخاطب اور مد نظر قرار پاتا تھا.... قانون کی رو سے اللہ تعالیٰ کی صفات ہی ان کا احساس بنتی تھی.... اور ان کا ذہن اللہ تعالیٰ کی صفات کا قائم مقام بن جاتا تھا۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: ”اگر تم لوگ اللہ پر یقین کے ساتھ توکل کرو (جس طرح توکل کرنے کا حق ہے) وہ تمہیں ایسی طرح روزی دیتا ہے جیسے پرندوں کو روزی دیتا ہے کہ وہ صبح جب روزی کی تلاش میں نکلتے ہیں تو ان کے پیٹ خالی ہوتے ہیں اور شام کو جب اپنے گھونسلے میں واپس آتے ہیں تو ان کے پیٹ بھرے ہوتے ہیں۔“ (جامع ترمذی ابن ماجہ، مسند احمد)

# مسئلہ حیرت



دن، ہفتہ ماہ و سال پر محیط جس زمانی وقفے کو زندگی کا نام دیا جاتا ہے اس کا تعلق دراصل مادی مظاہر سے ہے۔ جب یہ مادی وسائل مفقود ہو جاتے ہیں اور ہنستا ہوتا، چلتا پھرتا گوشت پوست کا پتلا ساکت دبے حس ہو جاتا ہے اور زندگی کے آثار ختم ہو جاتے ہیں تو ہم اسے مردہ قرار دے دیتے ہیں حالانکہ اس مردہ جسم میں ہر عضو موجود ہے جو مرنے سے پہلے جسم میں موجود تھا۔ دل، دماغ، پھیپھڑے، گردے، خون ہونے کے باوجود جسم میں حرکت باقی نہیں رہتی۔ اس حقیقت کے پیش نظر یہ ماننا پڑے گا کہ جسم میں ضرور کوئی تبدیلی ہوئی ہے جس کی وجہ سے جسم کے تقاضے ختم ہو گئے ہیں۔ انسان موت زیت میں را و بدل ہو رہا ہے۔ زیت کو سمجھنے کیلئے ہمارے پاس وہ اعمال، افکار اور حرکات و سکنات ہیں جو ہم زندگی بھر کرتے رہتے ہیں۔ حرکت جسمانی وجود کے ساتھ ہوتی ہے اور ایک ایسی حالت بھی طاری ہوتی ہے کہ جسمانی وجود معطل ہو جاتا ہے لیکن حرکات و سکنات اپنی پوری رعنائیوں کے ساتھ قائم رہتی ہیں۔

انسانی زندگی کا دار و مدار محض اور محض اطلاع یا نیالی کے اوپر ہے۔ ہم جب زندگی میں کام کرنے والے تقاضوں کا تجزیہ کرتے ہیں تو انکشاف ہوتا ہے کہ دراصل زندگی میں کام آنے والا جذبہ ایک خبر یا اطلاع ہے۔ زندگی کا کوئی رخ ہو، صحت مند یا کا رخ ہو، بیماری کا ہو، پریشانی کا ہو، خوشی کا ہو، احساس کسری یا احساس برتری کا رخ ہو۔ یہ تمام اعمال، تاثرات، جذبات وغیرہ خیالات کے تابع ہیں۔

کوئی بھی اطلاع یا کسی بھی شے کا علم یا وقت ہمیں لازمانیت سے موصول ہوتا ہے اور یہ ہی لازمانیت نئی اطلاع میں زمانیت (وقت) کے اندر راسخ کرتی رہتی ہیں۔ لازمانیت موجودات یا کائنات کی ٹیس Base ہے۔ اگر ہم لازمانیت کو ایک نقطہ سے تشبیہ دیں تو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ نقطہ میں کائنات کا یکجائی پروگرام نقش ہے۔ لہروں کے ذریعہ اس نقطہ سے جب کائنات کا یکجائی پروگرام نشر ہوتا ہے تو انسان کے حافظہ سے نکلتا اور بکھرتا ہے، بکھرتے ہی ہر لہر مختلف شکلوں اور صورتوں میں ہنسی بولتی، چلتی پھرتی، گاتی بجاتی، تصویر بن جاتی ہے۔

انسانی زندگی کا دار و مدار اطلاع پر ہے۔ موت کے بعد بھی اطلاعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے، مرنے کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ آدمی کا وجود تحلیل ہو گیا یا آدمی بنیادی طور پر ختم ہو گیا۔ موت کا مطلب یہ ہے کہ انسانی جسم کا رشتہ روح سے منقطع ہو گیا۔ مرنے کا مفہوم یہ لیا جاتا ہے کہ آدمی ختم ہو گیا ہے، حالانکہ انتقال ہونے کا مطلب ختم ہونا

نہیں بلکہ ایک عالم سے دوسرے عالم میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یعنی آدمی گوشت پوست کے جسم کو چھوڑ کر دوسرے عالم میں منتقل ہو گیا۔ لفظ مرنے کا ترجمہ بھی امر ہونا ہے۔ کسی صاحب علم ہستی کا قول ہے کہ

”موت روشنی کو ختم کرنا نہیں ہے، یہ صرف چراغ کو بجھانا ہے کیونکہ صبح ہو گئی ہے۔“

انسان کی زندگی مادی جسم کے فنا ہونے کے بعد ختم نہیں ہوتی۔ آدمی جب مر جاتا ہے تو دراصل وہ غیب کی اس دنیا میں چلا جاتا ہے جہاں اس کے اوپر سے زماں اور مکاں کی پابندیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ انسانی روح موت کے بعد مادی جسم کو خیر باد کہہ کر روشنی کا بنا ہوا جسم اختیار کر لیتی ہے اور روشنی کے جسم کے ذریعے اس کی حرکات جاری رہتی ہیں۔ اس کی مثال خواب کی حالت ہے۔ خواب میں مادی حواس روشنی کی دنیا میں کام کرنے والے حواس سے مغلوب ہو جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ اس وقت ہماری کیفیات موت سے مشابہت رکھتی ہیں۔ لیکن جب مادی جسم کے حواس پر روشنی کے جسم کے حواس کا اس طرح غلبہ ہو جائے کہ مادی حواس کا روشنی کے حواس پر دوبارہ غالب آنا ممکن نہ ہو تو مادی جسم تعطل کا شکار ہو کر بیکار ہو جاتا ہے اسی کا نام موت ہے۔

اب ہم یوں کہیں گے کہ آدمی اس عارضی زندگی کو چھوڑ کر ایسے عالم میں چلا گیا ہے جہاں اسے دنیا سے زیادہ طویل عرصے تک رہنا ہے۔ مرنے کے بعد بھی آدمی ان جذبات و احساسات میں زندگی گزارتا ہے جن جذبات و احساسات میں اس دنیا میں زندگی گزار چکا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ یہ گوشت پوست کا جسم مٹی بن جاتا ہے اور روح اس گوشت پوست کے جسم کو چھوڑ کر عالم اعراف میں ایک اور نیا جسم بنا لیتی ہے۔

تجرباتی دنیا یہ ہے کہ انسان کہیں سے آتا ہے یعنی وہ پہلے سے کہیں موجود تھا جب وہاں کی موجودگی ختم ہوئی تو اس دنیا میں پیدا ہو گیا یعنی اس دنیا میں آنے سے پہلے اس پر موت وارد ہوئی، پہلے موت وارد ہوئی پھر پیدا ہوا۔ اس دنیا سے جانے کے بعد دوسری دنیا میں پیدا ہوا۔ اس کا منطقی استدلال یہ ہوا کہ اس دنیا میں آنے سے پہلے بھی ہم کہیں پیدا ہوئے تھے یعنی موت سے زندگی پیدا ہوئی اور زندگی سے موت پیدا ہوئی، اس کو اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ موت زندگی میں داخل ہوئی اور زندگی موت میں داخل ہو گئی۔ زندگی سے موت کا پیدا ہونا اور موت سے زندگی کا پیدا ہونا یا زندگی کا موت میں داخل ہو جانا اور موت کا زندگی میں داخل ہو جانے کا پروسس یہ ظاہر کرتا ہے کہ کوئی ایسی ہستی ہے جو اس پروسس کو جاری رکھے ہوئے ہے اور بغیر کسی تبدیلی اور تعطل کے جاری رکھے ہوئے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: موتو قبل ان تموتو ”مر جاؤ مرنے سے پہلے“۔ (مشکوٰۃ)

مر جاؤ مرنے سے پہلے کا مطلب یہ بھی ہے کہ اس زندگی میں رہتے ہوئے مرنے کے بعد کی زندگی سے واقفیت حاصل کر لو۔ جب کوئی بندہ مادی زندگی میں مرنے کے بعد کی زندگی سے آشنا ہو جاتا ہے تو غیب کی دنیا اس کے مشاہدے میں آ جاتی ہے، فکر انسانی میں ایسی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کر سکتی ہے۔ سیدنا حضور ﷺ کا ارشاد ہے: اتقوا فراسة المؤمن فانہ ينظر بنور اللہ

مومن کے فراسے سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔ (جامع ترمذی)

بالفاظ دیگر انسانی ذہن پر یہ بات منکشف ہو جاتی ہے کہ حیات کی ابتداء کہاں سے ہوئی ہے اور انتہا کہاں تک ہے۔ جب ہم ابتداء اور انتہا پر نظر کرتے ہیں تو منکشف ہوتا ہے کہ ہر ابتداء، انتہا تک پہنچنے کے لئے قائم ہے۔





ذہنی دباؤ، اسٹریس، ٹینشن اور ڈیپریشن انسانوں کے لیے کوئی نئے عارضے نہیں ہیں۔ آج سے سو سال، دو سو سال، پانچ سو سال پہلے بھی لوگ روزی روزگار کے حصول میں دشواریوں، کاروباری نقصانات، خاندانی مسائل، جذباتی وجوہات، حادثات، صدمات، مقابلہ آرائی میں ناکامی جیسی وجوہات سے ذہنی دباؤ میں اور اسٹریس میں مبتلا ہو جاتے تھے۔ اسٹریس کے نتیجے میں لوگ کم خوابی یا بے خوابی اور دیگر ذہنی و جسمانی امراض میں بھی مبتلا ہوتے تھے۔ ماضی کے مختلف ادوار میں انسان کے پاس وسائل محدود تھے۔ آرام و آسائش کی چیزیں بہت کم تھیں لیکن پھر بھی ان ادوار میں عام طور پر لوگ سکون کی دولت سے مالا مال تھے، ان کی زندگیوں میں ذہنی انتشار اور بیسکونی کا گزر بہت کم تھا۔

موجودہ دور میں جو کہ سائنسی ترقی کے عروج کا دور کہلاتا ہے آرام، آسائش اور سہولتوں کی فراوانی ہے۔ اس دور میں آسائشوں کی فراوانی کے باوجود بہت بڑی تعداد میں لوگ شدید ذہنی دباؤ، اسٹریس، ٹینشن اور ڈیپریشن میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

آج سہولتوں کی تو کوئی کمی نہیں ہے لیکن ذہنی سکون ناپید ہو جا رہا ہے۔ دور افتادہ سفر کے لیے تیز رفتار ہوائی جہاز، سڑکوں پر سفر کے لیے آٹو موٹیل اور تیز رفتار ٹرینیں، ایک دوسرے سے رابطوں کے لیے بذات خود کہیں آنے جانے کے بجائے ٹیلی فون، ایس ایم ایس اور انٹرنیٹ کی دستیابی، دفاتروں اور گھروں میں معاونت کے لیے مختلف تیز رفتار مشینوں کے کثرت سے استعمال کے بعد ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ انسان کو بہت سا وقت میسر آتا۔ اس فارغ وقت کے ایک حصہ کو انسان اپنے اہل و عیال کے ساتھ خوشی سے گزارتا۔ کام سے فارغ ہو کر لوگ اپنے دوستوں اور ہم خیال لوگوں کے ساتھ بزم آرائی کرتے۔ اپنے وقت کے ایک حصے کو محلہ، شہر اور ملک کی رضا کارانہ خدمات کے لیے استعمال کیا جاتا لیکن یہاں تو معاملہ الٹا ہی نظر آتا ہے۔ سائنس و ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے جیسے جیسے سہولتیں زیادہ ہو رہی ہیں انسان کے پاس فرصت اتنی ہی تیزی

سے ختم ہوتی جا رہی ہے۔

آج کے دور میں مصروفیات کا عام انداز دیکھتے ہوئے محسوس ہوتا ہے کہ اکثر لوگوں کے پاس تو خود اپنی ذات کے لیے بھی وقت نہیں ہے۔ خود غرضی اور نفسا نفسی کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ لوگوں کے بجوم میں گھرے ہوئے ہونے کے باوجود بہت سے لوگ تنہا ہیں۔ ان کے جاننے والے تو بہت ہیں لیکن وہ حقیقی دوستوں سے محروم ہیں۔

بہت سے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ ہماری دن رات کی محنت اپنی اولاد کے بہتر مستقبل کے لیے ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین اپنی اولاد کے روشن مستقبل کے خواہشمند ہوتے ہیں اور اس کے لیے کوشش اور جدوجہد بھی کرتے ہیں لیکن اولاد کے بہتر مستقبل کے نام پر کی جانے والی ایسی محنت کس کام کی جو ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے باپ اور اولاد کے درمیان راہٹوں کو ہی ختم کر دے۔ کیا یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور تلخ حقیقت نہیں ہے کہ مواصلات کی ترقی کی وجہ سے دنیا کے دور دراز ممالک تو انتہائی قریب محسوس ہو رہے ہیں لیکن ایک ہی گھر میں رہنے والے والدین اور اولاد کے درمیان اور گلے بہن بھائیوں کے درمیان فاصلے پیدا ہو رہے ہیں اور یہ فاصلے روز بروز بڑھ رہے ہیں۔

کسی شخص کی آمدنی کم ہو اور اسے اپنی بنیادی ضروریات کی فراہمی کے لیے مسلسل ادور نامم لگا کر محنت کرنا پڑے، اس کی عدم الفرصتی تو سمجھ میں آتی ہے لیکن جس کے پاس مناسب یا کافی زیادہ وسائل ہوں وہ بھی کسی اور کے لیے نہیں بلکہ خود اپنی اولاد کے لیے ہی وقت نہ نکال پائے تو ایسی مصروفیات کو کس کے لیے قرار دیا جائے؟

موجودہ دور میں لوگوں کے مشاہدوں سے ایک عام تاثر یہ ملتا ہے کہ آج کا انسان معاشی مصروفیات کی وجہ سے سہولتوں کی فراوانی کے باوجود جسمانی آرام سے محروم اور شدید تھکن میں مبتلا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون سے بھی محسوس دور ہے۔ ذہنی سکون سے اس دوری کا سبب اسٹریس اور ٹینشن کو بھی قرار دیا جاتا ہے۔

روزمرہ کے معاشی یا گھریلو کاموں سے ہونے والی تھکان کوئی مسئلہ نہیں ہے یہ تھکان تو چند گھنٹوں کی اچھی نیند سے دور ہو سکتی ہے لیکن مختلف وجوہات کی بناء پر پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ یا ذہنی تھکان کو دور کرنا آسان نہیں ہے۔ عموماً یہ ذہنی دباؤ عملی زندگی میں پیش آنے والے مسائل یا خطرات کی وجہ سے وجود میں آتا ہے۔ ٹینشن کی وجوہات میں ہمارے اپنے سوچنے کے انداز کا بھی دخل ہو سکتا ہے۔

ہماری سوچ اور فکر پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان عوامل میں والدین کا انداز فکر، گھر یا خاندان کا ماحول اور معاشرے کے حالات اور روایات کا بھی بڑا حصہ ہے لیکن اگر ہم اپنی سوچ کے انداز کو خود ترتیب دینا چاہیں تو ایسا بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک خاندان یا ایک شہر کے رہنے والے اکثر

لوگ تو ہم پرست ہوں، حصولِ علم کے مخالف ہوں۔ مثبت تبدیلیوں کو قبول کرنے پر آمادہ نہ ہوں لیکن ایسے ماحول میں بھی کوئی شخص علم کے فوائد اور فضیلتوں کے بارے میں اپنے طور پر سوچ سکتا ہے یا علم کے بارے میں اپنے ماحول سے مختلف کسی بھی ترغیب کو قبول کر سکتا ہے۔ اسی طرح کسی ماحول میں جہاں بہت سے لوگ تنگ نظر اور متعصب ہوں، دوسروں کی غیبت کر کے خوش ہوتے ہوں ایسے ماحول میں رہتے ہوئے کوئی شخص فراخ دل، انسان دوست اور راست باز سوچ اختیار کر سکتا ہے۔ مختلف معاشروں میں اصلاح کا سبب بننے والے عظیم لوگوں کا ایک نمایاں وصف یہی تو تھا کہ وہ اپنے معاشرہ کی فضول اور ناقص سوچ سے متفق نہ ہوئے۔ ایسے لوگوں نے اپنے طور پر صحیح فکر اختیار کرنے کی کوشش کی۔

ہمیں جائزہ لینا چاہیے کہ آج کے دور میں ذہنی دباؤ، اسٹریس اور ٹینشن کے تیزی سے بڑھنے کی وجوہات کیا ہیں...؟

ٹینشن اور ڈپریشن کی ایک بہت بڑی وجہ عدم تحفظ کا احساس ہے۔ عدم تحفظ کا یہ احساس زیادہ تر معاشی معاملات اور اسٹیٹس (Status) سے متعلق ہے۔ آج کے دور کا ایک ایسا ہیہ بھی ہے کہ معاشرہ میں اعلیٰ مقام اور لوگوں کی نظروں میں اہمیت کا سبب کسی کے بلند اخلاق، علم و حکمت اور اعلیٰ اوصاف نہیں رہے۔ آج کے اکثر معاشروں میں اسے زیادہ اہمیت و مقام حاصل ہے جس کے پاس زیادہ دولت اور زیادہ اثر و رسوخ ہے۔ یہ فکر دراصل سرمایہ دارانہ نظام معیشت کی وجہ سے پروان چڑھی ہے۔

ہمیں یہ سمجھنے اور سیکھنے کی کوشش بھی کرنا چاہیے کہ زندگی کی جدوجہد میں شدید جسمانی مشقتوں اور بہت زیادہ دماغی محنت کے ساتھ ہم پر سکون زندگی کس طرح گزار سکتے ہیں۔ پر سکون زندگی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ زندگی میں شدید مصروفیات نہ ہوں، دشواریاں اور تکلیفیں نہ آئی ہوں کبھی دکھ، بیماریوں کا سامنا نہ ہو، انسان ہواؤں کے سرد و گرم تھیمڑوں سے بچا ہوا ہو۔ یہ سب حالات یا کیفیات تو زندگی کا حصہ ہیں۔

ذہنی سکون کا ایک مطلب یہ ہے کہ شدید مصروفیات، ناموافق یا مخالفانہ صورتحال، دکھ یا بیماری انسان کے اندر توڑ پھوڑ نہ مچاسکے۔ مخالفانہ حالات کے ان منفی اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کے اندر مثبت طرز فکر، معاملات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت، استقامت و استقلال موجود ہو۔

مثبت طرز فکر اور معاملات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت ایک اختیاری عمل ہے، یعنی آپ چاہیں تو مثبت طرز فکر (Positive Thinking) اور روشن نظری اپنا سکتے ہیں۔ پازیتو تھکنگ کو سمجھا اور سیکھا جاسکتا ہے۔ جس طرح کوئی شخص خوش خطنی یا مصوری سیکھ سکتا ہے اسی طرح پازیتو تھکنگ کا اختیار کیا جاتا بھی سیکھا جاسکتا ہے۔ پازیتو تھکنگ کو سمجھ کر اور سیکھ کر ایک شخص ذہنی دباؤ اور اسٹریس پر قابو پا سکتا ہے۔ مثبت طرز فکر کے ذریعہ ذہنی دباؤ اور اسٹریس کے منفی اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے ذریعہ ذہنی دباؤ اور

اسٹریس سے نجات بھی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اسٹریس پر قابو پانے کے باوجود ضروری نہیں کہ ذہنی سکون اور قلبی اطمینان بھی میسر آجائے۔ یہ کیفیات یقین، توکل اور استغنا کے ذریعہ حاصل ہوتی ہیں۔

انسان اپنے آرام و آسائش اور نفس کی تسکین کی خاطر، اسٹریس کے حصول کے لیے مادی دولت پر انحصار کرتا ہے۔ دولت یعنی روپے پیسے یا درہم و دینار کی اہمیت سے ہرگز انکار نہیں۔ انسان کی ضروریات کی تکمیل کے لیے دولت ایک ناگزیر ضرورت ہے۔ ہر انسان کو دولت یا وسائل کے حصول کے لیے کما حقہ کوشش ضرور کرنی چاہیے کیونکہ درہم و دینار (دولت) زمین پر اللہ کی مہر ہے جو آدمی یہ مہر اپنے پاس رکھتا ہے اس کی حاجتیں پوری ہوتی ہیں۔ مادی دولت کی یہ اہمیت ایسی جگہ لیکن اس کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ مادی دولت جلد فنا ہو جانے والی نہایت بے وفا چیز ہے۔

مادی وسائل کی کمی یا زیادتی کا ادا اسی یا حقیقی خوشی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ حقیقی خوشی مادی آسائشوں سے، ظاہر سے نہیں ملتی۔ حقیقی خوشی تو خالص اور صاف ستھرے پانی کے چشمہ کی طرح باطن سے پھوٹی ہے۔ حقیقی خوشی کا منبع (Origin) انسان کے اندر موجود ہے۔ اس مادی دنیا میں البتہ اس کے بعض اسباب ظاہر میں بھی موجود ہیں۔ بقول شاعر:

نہ کلی ہے وجہ نظر کشی نہ کنول کے پھول میں تازگی

فقط اک دل کت کت کت کت سبب نشاط بہار ہے

بے شمار اولیاء اللہ اور عاشقان رسول ﷺ کے لاتعداد واقعات انسان کے لیے خوشی، سکون اور اطمینان کے رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں.... کئی اولیاء اللہ نے اس دنیا میں بظاہر کم مادی وسائل کے ساتھ زندگی بسر کی اور اپنی تمام تر توجہ اسلام کی تبلیغ اور مسلمانوں کی رشد و ہدایت کے لیے وقف کیے رکھی.... بعض اولیاء اللہ تبلیغ و رشد و ہدایت کی ذمہ داریاں ادا کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے بڑے بڑے کاروبار کی نگرانی بھی فرمایا کرتے تھے۔

حقیقی خوشی اور اطمینان ان لوگوں کو ملتا ہے جن میں یقین، توکل اور استغنا پایا جاتا ہے۔ اصل دولت یقین کی دولت ہے۔ جو لوگ اللہ وحدہ ناشریک پر کامل یقین رکھنے والے ہیں وہ نہایت دولت مند لوگ ہیں، انہیں خوشحالی بھی میسر ہے اور سکون و اطمینان بھی، یہ لوگ اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہیں اور استغنا ان کے لیے خزانہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

کِبْرُ وَقَارِ يُوسُفَ عَظِيمِ

اپنا تک مجھے ایسا محسوس ہوا کہ میرا دل دھڑکنے لگا۔  
 ہوا لگتی ہے اور میں اپنے جسم سے پھسل کر باہر نکل رہی  
 ہوں... پہلے میں فرش پر بیٹھی، پھر آہستہ آہستہ اوپر  
 اٹھنے لگی۔ یہاں تک کہ میں ایک کافے کے پرزے کی  
 طرح اڑتی ہوئی چھت سے جا لگی....

وہاں سے میں صاف دیکھ رہی تھی کہ میرا جسم نیچے  
 بستر پر پڑا ہوا ہے اور ڈاکٹر اور نرسیں اس پر لہتی آخری  
 تھکنیں آزما رہے ہیں.... ایک نرس نے کہا "اوہ  
 خدا ایسا یہ تو گئی...." اور دوسری نرس نے میرے جسم  
 کے منہ سے منہ لگا کر اسے سانس دلانے کی کوشش کی۔  
 مجھے اس نرس کی گدی پیچھے سے نظر آ رہی تھی اور اس  
 کے ہال مجھے اب تک یاد ہیں... پھر وہ ایک مشین  
 لائے جس نے میرے سینے کو جھٹکے دیئے اور میں اپنے  
 جسم کو اچھٹکا دیکھتی رہی....

یہ اتفاق تھا ایک خاتون کے جو دل کے دورے کی  
 وجہ سے ہسپتال میں داخل تھیں۔ موت کے قریب وہ  
 جن لحاظ و کیفیات سے گزریں ان کیفیات کو اپنے تئیں  
 بیان کرنے کی کوشش کی۔

برطانیہ، ایسٹ اور آسٹریلیا کے 15 ہسپتالوں کے

2060 مریضوں کو ایک ویسٹمنسٹرن کالج  
 سائنس دانوں کو ایسے تجربے کے ذریعے  
 موت کے تین منٹ بعد تک جاننے کی کوشش کی  
 شیئر کیا انہوں نے موت کے بعد اس سوسائٹی  
 والے واقعات کو بالکل درست سمجھا جس بیان کیا۔  
 رضا کاروں میں ایک شخص نے اپنا تجربہ بیان کیا۔  
 اسے دل کے دورے کے دوران ڈاکٹر اور نرس دوپہر  
 زندہ کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ مریض کا کہنا تھا  
 کہ وہ کمرے کے کنارے سے اپنے آپ کو زندہ کرنے  
 کی کوشش کا ۱۰ ماہرہ کر رہا تھا۔

اسٹینڈ ریو رستنی آف نیو یارک کے اسٹنٹ  
 پروفیسر ڈاکٹر سم پارنیاہ کہنا تھا کہ ہم جانتے ہیں کہ دل  
 کے رک جانے کے بعد دماغ کام نہیں کر سکتا، لیکن اس  
 معاملے میں شعور موت کے تین ماہرہ کے بعد تک  
 برقرار رہا۔ انہوں نے بتایا کہ اس شخص نے اس کمرے  
 میں ہونے والی تمام سرگرمیاں بیان کیں جس میں اہم  
 ترین بات مشینوں کی دوسپ کی آوازوں کے جواہروں  
 سے بتا گیا، جن سے ہمیں اندازہ ہوا کہ موت سے لگے  
 واپس زندہ رہے۔ یہ جانے کا وقت تین منٹ قبل پارنیا کے

# زمان و مکان کے تانے بانے میں روح کی تلاش

ادارہ

واضح کر سکیں کہ شائع ہونے والے تحقیقی مقالے کی بنیاد اسی بات پر ہے کہ انسان کا باطن یعنی اس کی روت دراصل اس کا شعور ہے۔

مطابق ان کی معلومات بظاہر کافی قابل اعتماد ہیں اور جو کچھ انہوں نے بیان کیا وہ واقعی اس کمرے میں ہوا تھا۔

ایک برطانوی ٹیم نے چار سال تک کے دل کے امراض کے مریضوں کا مطالعہ کیا اس دوران حاصل کردہ نتائج کا گہرائی سے تجزیہ کیا گیا۔ ان کی حاصل کردہ تجزیاتی رپورٹ کے مطابق تقریباً چالیس سے زائد مریضوں کا کہنا تھا کہ جب انہیں مردہ قرار دے دیا گیا تھا اس وقت بھی ان میں کسی نہ کسی طرح کا شعور تھا۔

ماہرین کہتے ہیں کہ دل کی حرکت رک جانے کے بعد دماغ میں سے تیس سیکنڈ کے اندر ہی کام کرنا بند کر دیتا ہے اور اس میں کسی بھی قسم کا شعور ہونے کا سوال ہی نہیں ہوتا۔

تاہم اس نئے مطالعے کے دوران ایسے شواہد سامنے آئے جہاں دل کے مریضوں نے تین منٹ تک حقیقی زندگی کے تجربات بیان کئے۔ ان میں سے ایک ابتداء میں بیان کیا گیا ہے۔

## کیا روح شعور ہے؟

اب تک سامنے آنے والی تمام مطالعاتی تحقیقات میں مختلف مقامات پر مختلف افراد نے جو کیفیات بیان کی ان میں سے چند بطور خاص اہمیت رکھتی ہیں۔

- 1- تاریک سرنگ،
- 2- جسم سے علیحدگی،
- 3- مرے ہوئے رشتہ داروں اور دوستوں کو دیکھنا،
- 4- چوتھے ایک نورانی وجود،
- 5- پانچویں اپنی زندگی کے گزرے ہوئے واقعات کا نظارہ۔

تاریک سرنگ سے گزرنے کے تجربہ کو کسی نے یوں تعبیر کیا ہے کہ میں ایک تاریک خلا میں تیر رہا تھا، کسی نے کہا کہ یہ ایک گھٹا ٹوپ اندھیرا تھا اور کسی نے اسے اندھیرے غار کا نام دیا ہے۔ میں اس میں نیچے بیٹھے جا رہا تھا کسی نے اسے ایک کنوئیں سے تعبیر کیا ہے۔ کسی نے کہا ہے کہ وہ ایک تاریک وادی تھی، کوئی کہتا ہے کہ میں اندھیرے میں اوپر اٹھتا چلا گیا۔ مگر یہ بات سب نے کبھی ہے کہ ہمارے الفاظ اس کیفیت کو بیان کرنے کے لیے ناکافی ہیں، جس مشاہدے کو تمام افراد نے بڑی حیرت کے ساتھ بیان کیا ہے وہ یہ تھا کہ وہ اپنے جسم سے الگ ہو گئے۔

جسم سے باہر آنے کی اس حالت کو بعض افراد نے اس طرح تعبیر کیا ہے کہ ہم ایسے نئے وجود میں آگئے تھے جو جسم نہیں تھا، اور بعض نے کہا کہ وہ بھی ایک دوسری قسم کا جسم تھا جو دوسروں کو دیکھ سکتا تھا مگر

## شعور کیا ہے؟

بات آگے بڑھانے سے پہلے اگر ہم یہ بھی سمجھ لیں کہ شعور کی تعریف دراصل سائنسی بنیادوں پر ہے کیا؟

اب تک شعور پر کی جانے والی تحقیقات کے مطابق اپنے آپ سے باخبر ہونے کو یعنی ہوش و حواس میں ہونے کو شعور میں ہونا کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے کونشینس *consciousness* کہتے ہیں۔ جبکہ طب و نفسیات میں اس کی تعریف یوں کی جاتی ہے کہ

”شعور دراصل عقل کی وہ کیفیت ہے جس میں جس، خود آگاہی، دانائی پائی جاتی ہو اور ذاتی اور ماحولی حالتوں میں ایک ربط قائم ہو۔“

یہاں شعور کا بیان اس لئے ضروری تھا تاکہ ہم یہ



## روح کو جسم سے الگ کرنے والے طالب

انسانی جسم اور روح کا تعلق بہت پیچیدہ ہے سائنسدان اور فلسفی مدتوں سے اس تعلق کو

مجھنے کے لیے کوشاں ہیں۔ کینیڈا کی ایک چوبیس سالہ طالب نے سائنسدانوں کے سامنے

جسم اور روح کے تعلق کا ایک نیا معما کھڑا کر دیا ہے جس کے باعث صدیوں سے جاری

تحقیق میں ایک اور پیچیدگی پیدا ہو گئی ہے۔ یونیورسٹی آف اوٹاوا (Ottawa) کی یہ طالب

بتاتی ہیں کہ وہ جب چاہتا اپنی مرضی سے غیر مرئی حالت میں اپنے جسم سے نکل جاتی ہیں اور بالکل اس طرح سے دنیا

کی سیر کرتی پھرتی ہیں کہ ان کا جسم ایک جگہ پڑا ہوتا ہے اور وہ خود روحانی حالت میں کسی دوسری جگہ ہوتی ہیں۔

نیوروسائنسدان گلین مونی نے Gillian Mohny نے اپنی نیم کے ساتھ مل کر اس طالب پر تجربات کیے تو وہ یہ

دیکھ کر حیران رہ گئے کہ طالب کا جسم خوابیدہ حالت میں بالکل ایک مردہ لاش کی طرح ہو جاتا ہے جبکہ وہ بعد میں اپنی

گہری نیند جیسی کیفیت کے دوران پیش آنے والے تمام واقعات کے بارے میں بالکل درست انداز میں بتا دیتی ہیں۔

گلین نے جب طالب کے دماغ کا fMRI سکین کیا تو یہ بھی معلوم ہوا کہ روح کو جسم سے الگ کرنے کے بعد اس

کے دماغ کی سرگرمی کسی بھی عام (دوران نیند) دماغ سے یکسر مختلف متحرک دماغ جیسی ہے۔ انہوں نے اس منفرد

دماغی کیفیت کے بارے میں اپنا خیال ظاہر کیا ہے کہ طالب کی کیفیت Synesthesia کی ہی کوئی شکل ہے۔ ماہرین کا

کہنا ہے کہ سنسٹھسیا ایک ایسی کیفیت ہے، جس میں انسان ایک حواس (حسی اعضاء) سے دیکر حواس (حسی اعضاء) کا

کام بخوبی لے سکتا ہے، یہ عام طور پر نہایت کسٹن بچوں میں پائی جاتی ہے لیکن جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں تو یہ کیفیت

ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے خیال میں طالب کا جسم سے روح الگ کرنے کا تجربہ اسی کیفیت کی کوئی شدید حالت ہے۔

Source: Frontiers in Human Neuroscience February 2015

جن میں انسان اپنے آپ کو ماحول سے الگ محسوس کرتا

ہے۔ بعض اوقات اس کا دماغ جھونے تصورات کو مرئی

شکل دے دیتا ہے۔ ایسے میں اسے بعض پر فریب

نظارے Hallucinations نظر آنے لگتے ہیں،

ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ہو سکتا ہے کہ ان افراد کو اسی

قسم کی کسی کیفیت سے سابقہ پیش آیا ہو لیکن ڈاکٹر

ریمنڈ موڈی نے کئی لوگوں کے بیرون جسم تجربات پر

مبنی اپنی مشاہداتی رپورٹ میں تجزیات پیش کئے۔

انہوں نے دونوں قسم کی کیفیات یعنی منشیات یا دواؤں

کے زیر اثر پر فریب نظاروں اور روح کی جسم سے

جھینڈگی کا الگ الگ تجزیہ کیا ان تجربات کے بعد ڈاکٹر

ریمنڈ موڈی نے یہی رائے ظاہر کی ہے کہ جن لوگوں

دوسرے اسے نہیں دیکھ سکتے تھے۔ اس حالت میں

بعض افراد نے نظر آنے والے ڈاکٹروں اور نرسوں

سے بات کرنے کی بھی کوشش کی مگر وہ لوگ ان کی

آواز نہ سن سکے اور ہم اس بے وزنی کے عالم میں تیرتے

رہے بلکہ اگر ہم نے کسی چیز کو چھونے کی کوشش کی تو

ہمارا وجود اس شے کے آ پار ہو گیا۔

بہت سوں نے یہ بھی بتایا کہ اس حالت میں وقت

ساکت ہو گیا تھا اور ہم یہ محسوس کر رہے تھے کہ ہم

وقت کی قید سے آزاد ہو چکے ہیں۔

بعض ڈاکٹروں نے مریضوں کے ان بیانات اور

تجربات پر یہ خیال ظاہر کیا کہ بعض منشیات اور دواؤں

کے استعمال سے بھی اس قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں

کی بنیاد بنتی ہے۔ سائنسدانوں نے اس کی تحقیق کے دوران یہ نظر یہ پیش کیا کہ سونے کے دوران جب ریم (RAM) سلیپ کا مرحلہ آتا ہے۔ جس میں عموماً خواب نظر آیا کرتے ہیں، درحقیقت یہ ریم سلیپ یا rapid eye movement کے دوران متحرک ہونے والے دماغ کے وہ نیورازنی ہیں جو کہ تجربات قریب الموت NDE کا سبب بنتے ہیں اور دماغی موت کی حالت میں بھی ان تجربات کے واقع ہونے کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ چونکہ اس عمل میں حصہ لینے والا دماغ کا حصہ، ہنل جانب برین سٹیم ہوتا ہے جو کہ بالائی یا اعلیٰ دماغ کی موت کے باوجود بھی اپنا کام جاری رکھ سکتا ہے۔

بہر حال مختلف تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں مختلف نظریات سامنے آتے رہے مگر عرصہ دراز سے ان سوالات کا تسلی بخش جواب تلاش کرتی ہوئی تحقیق میں انقلاب اس وقت برپا ہوا جب کوانٹم فزکس متعارف ہوئی۔

سائنسی تحقیقاتی میدان میں کوانٹم فزکس کو اپنی جگہ بنانے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اب تک جو سائنسدان ایٹم کو ہی انتہائی چھوٹا ذرہ سمجھتے آ رہے تھے۔ ان کے سامنے اب ایٹم کے اندر کی اس سے بھی زیادہ انتہائی چھوٹی باریک دنیا آ موجود ہوئی۔ یہاں ہم کوانٹم فزکس کا مختصر تعارف پیش کر رہے ہیں۔



### کوانٹم فزکس:

یہ طبیعیات کی دو شاخ ہے جو توانائی اور مادہ کا آپس میں تعلق کا مشاہدہ کرتی ہے۔ کوانٹم فزکس کے مطابق تمام کائنات کی حرکت مادی ہے اور اس میں حرکت توانائیوں کی وجہ سے ہے۔

سے انہوں نے انٹرویو کیا ان کے مشاہدات ان پر فریب نظاروں سے مختلف تھے۔ ڈاکٹر میلون مورس Melvin Morse نے اس احتمال پر زیادہ سائنٹیفک انداز میں تحقیق کرنے کے بعد اپنا حتمی نتیجہ یہ بتایا ہے کہ یہ مشاہدات ہیپوسٹینس یا فریب قطعی طور پر نہیں تھے۔ اس کا مطلب یہ کہ موت کے تجربے سے گزرنے والوں کسی نہ کسی طرح کا شعور حاصل تھا۔ انہوں نے اس احتمال کہ شاید تجربات بیان کرنے والے لوگوں کے مذہبی تصورات ان کے ذہن پر اس طرح مسلط تھے کہ بے ہوشی یا خواب کے عالم میں وہی تصورات ایک محسوس واقعے کی شکل میں ان کے سامنے آ گئے، ڈاکٹر ریمینڈ مودی کا کہنا تھا کہ اس سوال کی تحقیق کے سلسلے میں جن لوگوں سے ان کی ملاقات ہوئی ان میں سے بہت سے لوگ ایسے بھی تھے جو مذہب کے قائل نہ تھے، یا اس سے اتنے یگانہ تھے کہ ان پر مذہبی تصورات کی کوئی ایسی چھاپ غالب نہیں آ سکتی تھی۔

تحقیقاتی دنیا کو یہ سوال پریشان کرتا رہا ہے کہ اگر یہ تمام واقعات حقیقت سے قریب تر ہیں اور ہیپوسٹینس یا فریب نہیں ہیں تو پھر یہ مشاہدات کیا ہیں؟.... وہ کونسا جسم ہے جو اس لمحے الگ ہوا اور وہ زندہ جسم میں کہاں ہوتا ہے؟....

اس سوال کی حقیقت کو سمجھنے کے لئے Kentucky یونیورسٹی کے طبی سائنس نے قریب الموت افراد کے دماغ میں آلات کی مدد سے برقی فعالیت کی موجیں ریکارڈ کیں اور اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ موت کے وقت دماغی نیوروز جب oxygen کی کمی کا شکار ہوتے ہیں تو ان میں برقی تحریک نمودار ہوتی ہے۔ یہ برقی تحریک ہی ان افراد کے دماغ میں تجربات بیرون جسم OBE جیسے تجربات



ہونے کا تجربہ اس وقت ہوتا ہے جب کو انٹیم سبسنانس جو روح کی تشکیل کرتا ہے نروس سسٹم سے نکل کر بالآخر کائنات میں داخل ہو جاتا ہے پروفیسر اسٹیوارٹ اور ان کے ساتھی سائنسدان Roger Penrose کہتے ہیں کہ ہماری روح دماغ کے خلیوں کی گہرائی میں موجود Microtubules یا MTs کا اصل جوہر ہے اور ان کے مابین اختلاط سے وجود میں آتی ہیں۔

## مائیکرونوبیولز کیا ہیں؟

مائیکرونوبیولز دماغ کے خلومیہ Cytoplasm میں پائے جانے والے لحمی ریشہ Tissue ہے جو خلیوں کے تقسیم ہونے یا دوخت ہونے پر ٹھک نما تار بنانے میں کام آتا ہے۔ یہ انتہائی باریک لچر دار ساخت ہوتی ہیں جو ہر خلیہ میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ ہر خلیہ کی پہلی بنیادی تقسیم کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ خلیے کی حرکت اس کی ساخت اس کا کردار یہ تمام معلومات اور ہدایات مائیکرونوبیولز ہی ان تک پہنچاتے ہیں۔ چونکہ ان کی اپنی ساخت ایک باریک لمبی کی طرح ہوتی ہے اس لئے ان کو مائیکرونوبیول کہا جاتا ہے۔ جبکہ ان کا کیمیائی بناوٹی مادہ ایک پروٹین ہے جو نوبیولن کہلاتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹیوارٹ ہیمر آف کے مطابق الیکٹرون مائیکروسکوپ میں مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی کہ ان مائیکرونوبیولز میں ہمہ وقت ایک ارتعاشی عمل یا ایک مسلسل حرکت ہوتی رہتی ہے۔ اس کی رفتار کم سے کم ایک میکینڈ میں 40 بار نوٹ کی گئی ہے۔ مائیکرونوبیولز کی اہمیت پر بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ مینڈ کے دوران مختلف درجات پر پیدا ہونے والی برین ویزیا لفا، پینا تھینا لہریں اور ان کی رفتار میں کمی زیادتی بھی دماغ کے انہی خلیات میں پائے جانے والے مائیکرونوبیولز کی بدولت ہوتی

یہ سائنس کی وہ شاخ ہے جس کے قوانین و نظریات کائنات کی انہی یا جوہری ذرات جیسے بہت چھوٹی اور باریک ترین دنیا کے اسرار و موز کو جاننے کی کوششوں میں سرگرداں ہیں۔

مزید آسان الفاظ میں کو انٹیم فزکس واصل ایٹم کے انتہائی چھوٹے چھوٹے ذرات کے مطالعہ اور تحقیقات کا علم ہے۔

اب اگر غور کریں تو ابتداء میں بیان کردہ شعور کی تعریفیں بھی ادھوری اور نامکمل محسوس ہوتی ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ابھی تک شعور کی صحیح تعریف تک نہ تو فلسفہ پہنچ پایا ہے نہ ہی نفسیات اور نہ ہی طب۔ تاہم کو انٹیم فزکس نے دماغ کی ان پیچیدہ گتھیاں سلجھانے میں نئے درواکے کئے ہیں۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ انسانی دماغ اپنی مادی حیثیت میں مختلف نیورونز سے مل کر بنا ہوا ایک مجموعہ ہے انہیں نیورونز کے فعال ہونے سے حس بنتی ہے اور عقل و شعور پیدا کرتی ہے۔

## شعور اور کو انٹیم کمپیوٹر

اسٹیوارٹ ہیمر آف Stuart Hameroff پروفیسر ایریٹس یونیورسٹی آف ایریزونا میں سینئر آف کانسٹریکشن سڈی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر اور انسٹیٹیوٹ اور سائیکولوجی کے پروفیسر ہیں۔ ان کے پیش کیے جانے والے نظریے

کو انٹیم تھیوری آف کوشیس نیس

کے مطابق ہوش و حواس یعنی کہ شعور دماغ میں موجود کو انٹیم کمپیوٹر کے لئے ایک پروگرام کی حیثیت رکھتا ہے جو کہ موت کے بعد بھی کائنات میں قائم رہ سکتا ہے۔ انہوں نے ایک دستاویزی فلم کے ذریعے وضاحت کرتے ہوئے کہا ہے کہ موت کے قریب ترین

1 انسانی دماغ کے تقریباً 100 ارب نورونز ایک دوسرے کو سنگلز بھیجتے ہیں

1



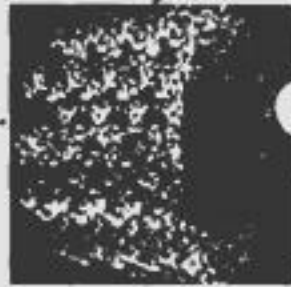
2 ہر نیورون میں 300 چھوٹے سلینڈر نما پو لیمر  
مائیکرو ٹیوبلز microtubules ہیں

2



3 ہر مائیکرو ٹیوبلز میں موجود مائیکرو لوز کے  
وچیدہ جال lattice میں لاکھوں پروٹینی جز  
ٹیوبولین tubulin پائے جاتے ہیں

3



انستھیسیا دینے والے چند مریضوں کے سیلز کا جائزہ لیا گیا تو ہم نے ان کے دماغی ظہور میں پائے جانے والے مائیکرو ٹیوبلز کی حرکت اور حالت میں واضح تبدیلی نوٹ کی۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ قریب المرگ زندگی کے تجربے سے یہ نتیجہ اخذ ہوا ہے کہ مائیکرو ٹیوبلز اپنی کوانٹم حالت کو چھوڑ دیتے ہیں یا کہ یہ انفارمیشن جسم سے نکل کر کائنات میں واپس چلی جاتی ہے۔ اگر مریض دوبارہ ہوش میں آجاتا ہے تو یہ کوانٹم انفارمیشن دوبارہ مائیکرو ٹیوبلز میں واپس آجاتی ہے اور مریض کہتا ہے کہ اس نے تو موت کا منظر دیکھ لیا ہے۔ اگر یہ بحال نہیں ہوتا اور موت واقع ہو جاتی ہے تو اس انفارمیشن یعنی شعور سے رابطہ مکمل طور پر منقطع ہو جاتا ہے۔ لیکن اس صورت میں یہ مین ممکن ہے کوانٹم انفارمیشن جسم کے باہر شاید لامتناہی مدت تک کے لیے موجود رہے۔

ان کا مزید کہنا ہے کہ تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ مائیکرو ٹیوبلز میں موجود یہ کوانٹم انفارمیشن تباہ نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ تباہ ہو سکتی ہے۔ یہ محض تقسیم ہوتی ہے اور جسم سے رابطہ منقطع ہونے کی صورت میں

ہے۔ ان کا مزید کہنا ہے کہ قدرت کا یہ اعلیٰ درجے کا اعصابی نظام اور اس کی فعالیت کا انحصار خالصتاً انہیں مائیکرو ٹیوبلز کی فعالیت اور ان سے جاری کردہ ہدایات پر ہے۔ مائیکرو ٹیوبلز کی اس سرگرمی کو جس کے تحت یہ ہدایات جاری کرتے ہیں کوانٹم انفارمیشن یا شعور کہہ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیمر آف اور ان کے ساتھ چین روز نے سائنسی جرنل پر ورم ہول ڈاکو منٹری کے ذریعے حیات کا مائیکرو ٹیوبلز سے تعلق کی وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ موت کی صورت میں جیسے ہی دل رکتا ہے خون کا بہاؤ بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس دوران مائیکرو ٹیوبلز اپنی حالت بدل لیتے ہیں۔ اس کے لئے وہ ایک مثال ایسے مریضوں کی بھی دیتے ہیں جنہیں سرجری کے لئے استھیزیا کے انجکشن لگا کر بے ہوش کیا جاتا ہے۔ جس کے بعد مریض کا رابطہ اپنی حیات سے عارضی طور پر منقطع ہو جاتا ہے وہ درد یا تکلیف محسوس نہیں کر پاتا اور نہ ہی ہوش و حواس میں ہوتا ہے۔ پروفیسر ہیمر آف کا کہنا ہے کہ اس صورت میں جب

4 کسی مائکرو کمپیوٹر میں کو انٹیم میکینکل عمل کی طرح، ہر نیو سیکنڈ میں ٹیو ہن پر وٹین میں کھلنے اور بند ہونے کا عمل جاری رہتا ہے



یعنی ہر نیورون میں ایک سیکنڈ میں دس ہزار کھرب کاروائیاں ہو جاتی ہیں۔ انسانی شعور اور

ذہن انہی ان گنت کو انٹیم

کاروائیوں سے تشکیل پاتا ہے۔

شعوری آگاہی اور کسی خیال کے

آنے کا پوشیدہ حلقہ عمل زمان و

مکان space-time کے انہی

تانے بانے میں سرایت ہے۔



ٹیوی لڑکی ہدایت پر عمل جیسا ہے تو پھر یہ مائیکرو ٹیویول کس کی ہدایات پر عمل کرتے ہیں؟

سائنسدان اس کا جواب دھرنڈنے میں مصروف ہیں سائنسی تحقیقات کو فی الحال خاصا وقت اور خاصے مراحل بھی درکار ہیں۔ بہر حال اگر اس لمحہ ذرا یر تھیر کر ہم اپنے اسلاف اور روشن ضمیر بزرگوں کی کتابوں اور ان کی تعلیمات پر غور فکر کریں تو اس کا جواب با آسانی پائیں گے۔

لوح و قلم اور نظر یہ رنگ و نور میں قندر بابا اولیاء اور حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اعلیٰ فیبرک یا تانے بانے کی وضاحت اس طرح فرماتے ہیں کہ پورا کائناتی ڈھانچہ اور سارا مادائی نظام لہروں کے تانے بانے پر قائم ہے۔ یہ بھی ایک مسلمہ حقیقت ہے اور آئن سٹائن کی نظریہ اضافیت کے بعد ثابت ہو چکا ہے کہ ہر شے دو رخوں پر قائم ہے۔ اسی طرح نوع آدم بھی روشنی اور عناصر کا مجموعہ ہے۔

آپ وضاحت فرماتے ہیں کہ کائنات میں موجود کوئی بھی وجود دور رخوں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

ایک خاص وقت پر بالآخر کائنات میں پرواز کر جاتی ہے۔

اس شعوری کو آرچیٹریچر آئیٹیکٹور ریڈکشن کا نام Orchestrated Objective Reduction دیا گیا ہے۔ اس تحقیق میں مصروف دونوں سائنسدانوں نے بیان کیا ہے کہ ہماری روحیں دماغ کے نیورونز کے باہمی امتیاز سے مزین ہیں۔ جو شاید کائنات کے وجود میں آنے کے وقت بھی موجود تھیں۔ یہ حقیقت میں کائنات کے انتہائی اعلیٰ فیبرک سے تشکیل پائی ہیں۔ ڈاکٹر ہیر آف کے وضاحت کردہ اس اعلیٰ فیبرک کو ہم تانا بانا بھی کہہ سکتے ہیں۔



### اعلیٰ فیبرک یا تانا بانا

یہاں آپ یہ سوال بھی کر سکتے ہیں کہ اعلیٰ فیبرک کیا ہے؟ یا اس تانا بانا سے کیا مراد ہے؟ دوسرا سوال یہ کہ ان مائیکرو ٹیویول کو اطلاع کہاں سے ملتی ہیں؟ اگر زندگی سے تعلق رکھنے والا ہر خلیہ ان مائیکرو

کتاب لوح و قلم میں حضور قلندر بابا اولیاء روشنی کی تعریف بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ روشنی خلاء ہے۔ اس خلاء کا ایک وجود ہے۔ خلاء کا وجود ہے تو اس میں حرکت بھی ہے یعنی خلاء میں مسلسل ایک ارتعاشی عمل جاری ہے۔ جس کا سفر ازل سے ابد تک طرف ہے۔ اب خلاء کی اکبری حرکت کو مفرد لہر یا نمہ مفرد کہا جاتا ہے۔ درحقیقت یہی مفرد اکبری لہر ہی ہے جو تمام حیات کی بنیاد یا بساط یا بیس Base ہے۔

بابا صاحب رحمۃ اللہ علیہ اس کی وضاحت یوں فرماتے ہیں کہ کائنات میں موجود ہر شے کی زندگی کی بنیاد اسی روشنی کی اکبری مفرد لہر کی حرکت پر قائم ہے۔ جب روشنی کی اس اکبری مفرد لہر میں افقی سمت میں دوسری مرکب لہر کا اضافہ ہوتا ہے تو تانے بانے کی صورت میں ایک جال یا گراف کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح دھاگوں کی انتہائی باریک ڈوریں عمودی اور افقی سمت میں ایک دوسرے میں پیوست ہو کر ایک کپڑے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ دھاگوں کی ڈوریں بظاہر ایک دوسرے میں پیوست نظر آتی ہیں مگر ایک دوسرے سے الگ بھی ہوتی ہیں۔ اسی طرح روشنی کی دو لہریں مل کر تانا بانا بنتی ہیں جن کے درمیان موجود کشش کا قانون انہیں ایک دوسرے میں توازن کے ساتھ پیوست یا جوڑے رکھتا ہے۔ اس تانے بانے کو قلندر بابا اولیاء نے اپنی کتاب لوح و قلم میں نمہ کا نام دیا ہے۔

یہ تانا بانا ہی ہے جو زمان و مکان کہلاتا ہے۔ شعور لا شعور کہلاتا ہے۔ جس میں حیات کے ضد و خال تشکیل پاتے ہیں۔ مخلوق کے نقش و نگار بنتے ہیں۔ آپ مزید وضاحت فرماتے ہیں کہ ہر تخلیق کے لئے اس تانے بانے کی تشکیل معین مقداروں پر ہوتی ہے۔ یہی معین

مقداریں مختلف نوعوں، جمادات، حیوانات، نباتات، بشمول آدمی کی صورت میں ہمیں نظر آتی ہے۔ یعنی اس تانے بانے میں مرکب لہر پر نقش و نگار بنتے ہیں اور روشنی کی مفرد لہر زندگی کے ان نقش و نگار کو فیذ کرتی ہے۔

اس جملے کی وضاحت اس طرح کی جاسکتی ہے کہ جس رخ کا دنیا میں ظہور ہو اوہ مادیت یا مکانیت ہے اور جو رخ بظاہر نظر نہیں آتا اس میں ظاہر ہونے والے ان نقش و نگار کی اطلاع یا انفارمیشن موجود ہے۔ یعنی کہ باطنی زمانیت یا روشنی ہے جو زندگی کو فیذ کرتی ہے۔

قلندر بابا اولیاء کے بتائے ہوئے ان کلیات کے مطابق اگر کسی بھی وجہ سے روشنی کی اس اکبری یا مفرد لہر کا مرکب لہر پر غلبہ ہو جائے تو انسان کو OBE بیرون جسم تجربات کا مشاہدہ ہو سکتا ہے۔ اس کی ایک انتہائی سادہ اور جامع مثال نیند کے دوران خواب کی حالت ہے۔ ہم گہری نیند میں ہوتے ہوئے بھی خواب کے دوران بیداری کے حواس کی طرح کھاتے پیتے بھی ہیں، چلتے پھرتے بھی ہیں۔ اگر خواب میں ڈر جائیں تو بیدار ہونے پر ہم اس ڈر کو محسوس کرتے ہیں۔ کوئی چوٹ لگے تو اس کے درد کو محسوس کرتے ہیں جبکہ بحیثیت مادی جسم ہم ہسٹ پر تقریباً بے جان حالت میں پڑے ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیمر آف اور چین روز کی تھیوری آف کونسنیشن اور مائیکرو ٹوبو لوز کے کردار پر بحث سے کم سے کم یہ تو واضح ہو جاتا ہے کہ وہ وقت دور نہیں جب سائنسدان شعور کے ساتھ لا شعور اور زمان و مکان کے اس تانے بانے کو صحیح رخ پر سمجھ پائیں گے اور جلد یا بدیر سائنسی شواہد کے پیاسوں کو اس کے شواہد سائنسی بنیادوں پر پیش کریں گے۔



# ماہانہ فلٹیس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 3

لباس انسانی جسم کے ساتھ انسانی ذہن پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ کائن آپ کے جسم کے مساموں کو سانس لینے کے قابل رکھتا ہے اور ٹھنڈک کا احساس بھی برقرار رکھتا ہے۔

شایینہ جمیل

اس بات کی تو آپ سب تائید کریں گے کہ شدید گرمی میں آپ سوتی لباس میں جتنا زیادہ خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں وہ سکون آپ کو ریشم یا کسی اور منیریل میں نہیں ملتا۔ اس کی ایک سائنسی توجیہ یہ ہے کہ سوتی لباس کا بنیادی منیریل یعنی کاشن یا کپاس ایک خالص اور قدرتی یا سائنسی زبان میں آرگینک مٹریل ہے۔ ایسا نہیں کہ سوتی لباس کا

ہم نے آپ سے وعدہ کیا تھا کہ اس ماہ کے شمارے میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ اپنے کسی خاص مقصد کو پانے میں ہائڈ فلٹیس کی کون سی ٹیکنیکس کس طرح مددگار ثابت ہوں گے۔ ان ٹیکنیکس کے ساتھ چند بنیادی مشقیں بھی

ضروری ہیں۔ بھرپور کامیابی کے لیے تکنیک کے ساتھ ان مشقوں پر باقاعدگی کے ساتھ عمل بھی کرنا ہے۔ تو پھر شروع کرتے ہیں پہلے ان بنیادی مشقوں سے۔

چوتھی مشق

## سوتی لباس کا انتخاب

حضرات ہوں کہ خواتین زیادہ سے زیادہ سوتی لباس کو ترجیح دیجیے۔

سوتی لباس ہی کیوں....؟

سوتی لباس کا انتخاب ہر موسم میں سب سے بہترین ہے۔ یہ آپ کے جسم کو آرام پہنچاتا ہے اور قدرتی آرگینک میٹریل سے تیار ہونے کے باعث اس کے پہننے والوں کو جلدی الرجی skin allergies ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہوتے ہیں کہ نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی اکثر اپنے مریضوں کو کاشن کا لباس پہننے کی ہدایت دیتے ہیں۔ ایک نشست میں اس کی افادیت بیان کرتے ہوئے انھوں نے بتایا کہ سوتی

استعمال صرف گرمیوں میں ہی بہتر ہے بلکہ ہر موسم ہر علاقے میں سوت سے بنا ہوا ہلکا بھاری یا موٹا ہر طرح کا لباس آپ کے جسم کے ساتھ آپ کے ذہن کو بھی انتشار سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ارے ارے کاشن کی اتنی زیادہ تعریفیں سن کر آپ حیران مت ہوں۔ ایسا کیجیے تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔ محض ایک ہفتہ اپنے ہر طرح کے لباس میں صرف کاشن کے

مئی 2015ء

## روز پودوں کو پانی دیتے

پودوں کو پانی دینے کی عادت ڈالئے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے یا آپ بڑے درخت یا پودے نہیں لگا سکتے تو ایک چھوٹا سا سنی پلانٹ یا گلدان رکھ لیجئے۔ کچھ نہیں تو اس میں ہر ادھنیہ ہی ڈال دیجئے۔ بس اس کا روز خیال رکھنا ہے۔ اچھا ہے آپ کے ہاتھ کی اوگی سبزی گھر میں پکے گی یا پھر ہر ادھنیہ اس میں ڈالے گا تو آپ خوشی کے جس احساس سے گزریں گے وہ ہم نہیں آپ ہی ہمیں اور دوسرے کن لوگوں کو بتائیں گے۔

اور ہاں.... جب پودوں یا ایک ہی پودے کو پانی دیں تو اسے مسکرا کر ضرور دیکھئے گا۔ اب یہ پڑھ کر آپ ایسے ہی مسکرا دیئے۔ بلکہ کچھ دوست تو ہنس پڑے۔ دیکھئے اس کی ایک پوری سانسوںی وجہ ہے، جو ہم اگلی اقساط میں بیان کر دیں گے۔ مگر فی الحال یہ سمجھ لیجئے کہ مسکراتے ہوئے پانی ڈالنے کے فوائد ان گنت ہیں اور بہت اس عمل کے مثبت اثرات ہیں۔ جن پر تفصیل سے بات کریں گے۔ انشاء اللہ۔

اب آجائے خاص تکنیک کی جانب

## ماسٹڈ فلنڈس تکنیک

اگر میں آپ سے پوچھوں کہ آپ کی سب بڑی خواہش کیا ہے جو آپ اس تکنیک کے ذریعے پورا کرنا چاہیں۔ تو شاید کئی قارئین سوچ میں پڑ جائیں گے۔ وجہ اس کی یہ نہیں کہ آپ کی کوئی خواہش نہیں۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پے دم نکلے تو جناب اب مسئلہ یہ ہے کہ ان ہزاروں خواہشوں

روزانہ کا اہمٹ



بنے ہوئے لباس کا انتخاب کیجئے

اور پھر ایک نئے بعد دوسرے مینرل کا استعمال کیجئے فرق آپ خود محسوس کریں گے۔ تو اب کان سپننے کی مشق آج سے ہی شروع کر دیجئے۔ ایسا نہیں ہے کہ صرف کان ہی پہننا ہے۔ ہم نے کہا زیادہ سے زیادہ کان کے لباس کا استعمال کیجئے۔ یعنی تیس دنوں میں کم سے کم پچیس دن تو ضرور سوتی لباس پہنیئے۔ اس دوران ایک خاص کام جو آپ نے کرنا ہے وہ یہ کہ اپنے لباس کے لمس کو محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ محسوس کیجئے کہ یہ لمس آرام دہ ہے یا اس سے بے آرامی محسوس ہو رہی ہے۔ آپ کا جسم اس لباس کے لیے چھبھن کا احساس ہے یا نرمی کا خوش گوار احساس ہے۔

یہاں آپ اعتراض کر سکتے ہیں جناب چھوٹی موٹی دعوتوں میں بھی کیا سوتی لباس پہنیں! تو بھی مرد حضرات کو شاید اس پر اعتراض نہ ہو مگر ہم پیسے سے بتائے دیتے ہیں کہ خواتین کے لیے بھی بہانے کی گنجائش اس لئے نہیں ہے کہ اب پاکستان میں لان مختلف برانڈز اور ناموں کے ساتھ ایسے دیدہ زیب پرنٹ اور ڈیزائن میں ستیاب ہے کہ یہ لباس ہسانی دعوتوں میں بھی پہنے جاسکتے ہیں۔ اس کا دہرہ فائدہ یہ ہے کہ ایک تو آپ فیشن ایبل کی لسٹ میں آجائیں گی اور دوسرے آپ کے جسم کے ساتھ آپ کا ذہن بھی آرام محسوس کرے گا۔ اس طرح آپ دعوت سے بھی زیادہ لطف اندوز بھی ہو سکتیں گے۔

کرتے ہیں مائنڈ فلٹریس ٹیکنک کی اس کا پہلا مرحلہ پیش خدمت ہے۔

سب سے پہلے اپنے گھر میں اپنے سب سے پسندیدہ گوشے کا انتخاب کیجئے۔

یہ پسندیدہ گوشہ آپ کے کمرہ میں بھی ہو سکتا ہے یا کسی اور حصے میں بھی جیسے کہ ڈرائنگ روم یا میز یا پھر برآمدہ۔ یہاں پسندیدہ سے مراد آپ کے گھر کا وہ حصہ ہے جہاں آپ خود کو پرسکون اور خوش محسوس کر سکتے ہیں۔ نوٹ کیجئے کہ آپ اپنا زیادہ وقت کہاں گزارتے ہیں۔ خاص طور پر جب گھر میں کسی سے اختلاف رائے ہو جائے یا پھر کوئی ایسی بات کہ آپ تھوڑی دیر کے لئے الگ تھلگ بیٹھنا چاہیں تو یہاں کارب کرتے ہیں۔

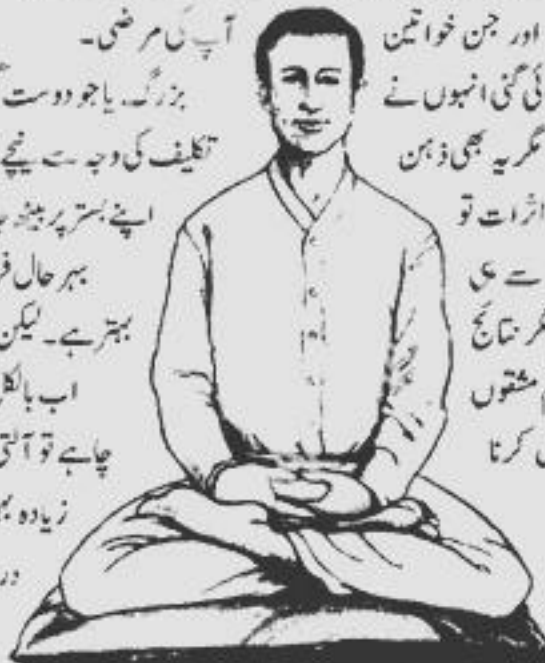
جگہ چاہے کوئی کچن ہو۔ آپ کی پسندیدہ ہو اور آپ وہاں نسبتاً زیادہ آرام رہ اور کھانا کھاتے ہو۔

اب بیٹھنے کے لئے آرام دہ نشست کا اہتمام کیجئے۔ اگر فرش پر بیٹھ جائیں تو بہت اچھا ہے۔ فرش کی سختی سے بچنے کے لئے کوئی کوشن یا گدار کھ لیجئے۔ یہ آپ کی مرضی۔

بزرگ۔ یا جو دوست گھنٹوں میں درد یا کسی اور تکلیف کی وجہ سے بیٹھ نہ سکیں وہ کرسی پر یا اپنے بستر پر بیٹھ جائیں۔

بہر حال فرش پر بیٹھنا ہر طرح سے بہتر ہے۔ لیکن پابندی نہیں۔

اب بالکل آرام سے بیٹھ جائیے۔ چاہے تو آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں یہ زیادہ بہتر ہے۔ اگر گھنٹوں میں درد ہے یا آلتی پالتی مار کر نہیں بیٹھ سکتے تو کوئی



میں سے اصل میں ہم کیا چاہتے ہیں؟ چند قریبی دوستوں نے جواب دیا کہ ہزار خواہشیں پوری ہونے کے باوجود بھی ایک کمی کچھ ادھر ادھر اپن سارہ جاتا ہے یا کئی دوستوں کا کہنا ہے کہ جب خواہش یا مقصد پورا ہو جائے ہے تو لگتا ہے کہ اصل میں ہماری خواہش یا گول یہ نہیں تھا بلکہ یہ تھا....

اگر آپ اس ٹیکنک سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو پھر اس کے لئے سب سے پہلے اپنے ذہن کو چھاننا ضروری ہے۔ یاد رکھیے ذہن خالی نہیں کرنا بس ذہن کی وارڈوب کو ترتیب دینا ہے۔ اس عمل سے آپ باآسانی اپنی خواہشات کو اپنی چاہ کو صحیح معنوں میں سمجھ سکیں گے۔ یہ اس ٹیکنک کا پہلا مرحلہ ہے۔ یاد رہے اس ٹیکنک کے ساتھ مندرجہ بالا مشقوں کا جاری رہنا بھی ضروری ہے۔ جس میں ہم بتدریج اضافہ بھی کرتے چلے جائیں گے۔

یہ اسی سلسلے کی ابتدائی مشق ہے۔ اسے آپ مائنڈ فلٹریس میڈیٹیشن بھی کہہ سکتے ہیں۔ سٹریس اور ڈپریشن سے نجات میں ان مشقوں کے انتہائی حیران کن اور مثبت نتائج سامنے آئے ہیں اور جن خواتین حضرات کو بھی یہ میڈیٹیشن کروائی گئی انہوں نے انتہائی خوشی اور سکون محسوس کیا۔ مگر یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ اس میڈیٹیشن کے اثرات تو آپ کے جسم اور ذہن پر ابتداء سے ہی مرتب ہونا شروع ہو جائیں گے۔ مگر نتائج سامنے آنے کے لئے بتائی گئی تمام مشقوں اور ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کرنا ضروری ہے۔

تو جناب مائنڈ فلٹریس کی ان مشقوں کے ساتھ اب بات

بات نہیں آپ کسی بھی آرام دو حالت میں بیٹھ جائیے۔  
اب اپنے جسم کو ذھیلا چھوڑ دیجئے لیکن کمر اور  
گردن کو سیدھا رکھیے۔

دھیان رہے کہ آپ نے کمر اور گردن کو سیدھا  
رکھنے کی کوشش کرنی ہے اسے اکڑانا نہیں ہے۔ اگر کمر  
میں درد ہے یا درد محسوس ہو تو ٹیک لگا لیجئے۔

اب آپ آنکھیں بند کر لیجئے۔ اس لمحے اگر کوئی  
خیال آپ کو آنکھیں بند کرنے سے روکے تو اسے نظر  
انداز کیجئے۔ خیالات چاہے کتنی ہی رفتار سے آنا شروع  
ہوں انہیں آنے دیجئے، جانے دیجئے۔

اب یقیناً آپ سانس تو لے رہے ہیں۔ سانس لینے  
کے دوران جو ہوا اندر داخل ہو رہی ہے اور خارج  
ہو رہی ہے اس پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجئے۔ اس ہوا کو  
محسوس کرنے کی کوشش کیجئے سانس لیتے ہوئے پیٹ کو  
پھلائے اور سانس خارج کرتے ہوئے پیٹ کو اندر  
کر لیجئے۔ اس مشق میں خود کو اتنا باہر کر لیجئے گا کہ آپ  
سانس کچھ دیر کے لیے روک سکیں۔ خیر یہ تو آگے کا  
مرحلہ ہے۔ ابھی تو بس اپنی ساری توجہ اس ہوا پر رکھیے  
جو سانس کی آمد و رفت میں جسم کے اندر جاری ہے اور  
باہر خارج ہو رہی ہے۔

سانس کی اس مشق کے دوران دوسرا کام جو آپ  
نے کرنا ہے وہ یہ کہ آنے والے خیالات یا کوئی بھی  
احساس خوشی کا ہو تو یہی اچھی بات ہے، مگر کسی تکلیف  
درد کا بھی ہو یا کوئی اندیشہ غم پریشانی کا ہو اس سے بالکل  
بھی نہیں گھبرانا ہے۔ انہیں قبول کیجئے کسی بھی احساس  
کو زبردستی مت جھکیے۔

اور سب سے اہم آپ آنے والے ان خیالات اور  
احساسات کو کوئی نام مت دیجئے۔ یہ اچھے ہوں یا برے  
خوشی کے ہوں یا غم کے۔

بس اپنی توجہ سانس پر مرکوز رکھئے گا۔ اس ہوا  
کو گہرائی سے محسوس کرنے کی کوشش کرتے رہئے جو  
آپ کے جسم میں داخل ہو کر آپ کو آکسیجن فراہم  
کر رہی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی صورت میں  
زہریلے مادوں کو باہر نکال رہی ہے۔ بس محسوس کیجئے  
کہ آپ اس دنیا میں وجود رکھتے ہیں۔

ایک ان دیکھی ان چھوٹی ہوا ہے جو آپ کے  
سانس لینے کے دوران ناک کے نتھنوں سے آپ کے  
جسم میں داخل ہوتی ہے اور سانس باہر نکالتے ہوئے  
آپ کی تمام تھکاوٹ اداسی پریشانی مایوسیوں ساتھ لے کر  
باہر نکل جاتی ہے۔

اور پھر نئی تازہ ہوا جسم میں داخل ہوتی ہے اور  
یہی عمل بار بار دہرائی ہے۔

اس لمحے احساس کیجئے کہ آپ کے جسم کی صفائی کا  
کتنا اہم عمل قدرتی طور پر جاری و ساری ہے اور آپ کو  
اس کی خبر تک نہ تھی۔

احساس کیجئے کہ آپ اس دنیا میں وجود رکھتے ہیں  
احساس کیجئے کہ قدرت نے آپ کے حصے کی ہوا  
آپ کے لیے مختص کر دی ہے کیونکہ آپ دنیا میں  
موجود ہیں۔

پھر چاہے آپ کسی آدمی کے لئے اہمیت رکھیں یا نہ  
رکھیں قدرت کے لئے آپ اہم ہیں۔ قدرتی وسائل  
آپ کے لئے اپنی ذمہ داریاں پوری کر رہے ہیں۔ اس  
خدمت پر پر نہ تو کوئی بل ہے نہ ٹیکس اور نہ ہی  
کوئی اور ادائیگی۔

اس میڈیشن میں دورانیے کی کوئی قید نہیں جتنی  
دیر آسانی سے بیٹھ سکیں اسی احساس میں بیٹھیے۔ جب  
جسم کو عادت ہونے لگے تو دورانیہ کم سے کم  
دس منٹ رکھئے۔



ہوتے رہتے ہیں۔ بالکل اسی طرح آپ اپنی سانس کے آنے جانے سے لطف اندوز ہوئے۔

ماسٹرفل نیس کے بارے میں کوئی سوال ذہن میں آئے یا کسی مشق کے حوالے سے کوئی وضاحت درکار ہو تو روحانی ڈائجسٹ کے پتے پر بذریعہ ای میل یا خط رابطہ کر سکتے ہیں۔ انشاء اللہ اگلی قسط میں ہم اس کے مزید مرحلوں اور مشقوں پر بات کریں گے۔

(حسابی ہے)



میڈ-ٹیشن کے بعد تھوڑی دیر اسی حالت میں رہئے۔ ایک دم سے یا فوری نہیں اٹھنا ہے۔ آنکھیں بھی آہستہ آہستہ کھولنی ہیں۔

اس مشق کو اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے کبھی آسمان پر اڑتے پرندوں یا کسی خوبصورت نظارے پر ہماری توجہ اتنی گہری ہو جاتی ہے کہ نہ تو ٹریفک کا شور ہمیں ڈسٹرب کرتا ہے نا کسی کی موجودگی اس اٹھناک میں حائل ہوتی ہے۔ ہم آس پاس کے ماحول سے بے خبر ہو کر اس منظر سے لطف اندوز

پاکستان ہیر الڈ پبلیکیشنز پرائیویٹ لمیٹڈ اور ڈان میڈیا گروپ کے ڈائریکٹر مسعود حامد، جمعہ 17 اپریل 2015ء کو کراچی میں نامعلوم افراد کی فائرنگ سے جاں بحق ہو گئے۔

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ



ان کی عمر 57 برس تھی، مسعود حامد مرحوم کی نماز جنازہ اور تدفین میں عزیز واقارب کے علاوہ دوستوں، ان کے دفتر کے ساتھیوں، پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا، ایڈورٹائزنگ سے تعلق رکھنے والے لوگوں اور مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والی شخصیات نے شرکت کی۔

مسعود حامد پچھلے 28 برس سے پاکستان ہیر الڈ پبلیکیشنز پرائیویٹ لمیٹڈ سے وابستہ تھے، اپنی بہترین قائدانہ صلاحیتوں کے باعث مسعود حامد نے ڈان گروپ کے لیے بہترین مارکیٹنگ میمنجنگ ڈی۔

مسعود حامد آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی (اے پی این ایس) آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی کے سیکرٹری جنرل بھی رہ چکے ہیں۔ مسعود حامد انہاری صنعت کی ترقی کے لیے بھی متحرک رہے، وہ میڈیا انڈسٹری کی ہر و اعزیز شخصیت تھے۔

انہوں نے لواحقین میں اہلیہ، ایک بیٹی اور بیٹا چھوڑا، اور ان کی ایک صاحبزادی بھی صحافت کے شعبہ سے وابستہ ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ مسعود حامد مرحوم کی مغفرت ہو، انہیں جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور پسماندگان کو صبر جمیل عطا ہو۔ قارئین سے بھی مسعود حامد مرحوم کے لیے دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

# نظر بد اور شر سے حفاظت

تیسرا ایڈیشن



قرآنی آیات، احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم  
اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں  
نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو خانف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے  
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا  
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر میٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 021-36606329

ای میل: manager\_roohanidigest@yahoo.com

روحانی ڈائجسٹ



جب حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے ڈیڑھ ہزار برس پہلے وسطی ایشیا کے آریا گھڑ سوار یورپ، مغربی اور جنوبی ایشیا میں پھیلنے شروع ہوئے تو جہاں جہاں بھی انھوں نے بستیاں بسائیں وہاں وہاں کے ہو رہے۔ یورپ میں یہ آریا سلاوگ اور جرمن ہو گئے۔ ایشیا میں ایرانی اور جنوبی ایشیا میں ہندو کہلانے لگے۔

یہ یمن سے آنے والا چادش بھلے کتنی بھی باتوں کر لے۔ آج اٹھائی سو برس بعد بھی اس کی آٹھویں نسل خواب میں یمن ہی دیکھتی ہے۔ چودہ سو برس پہلے کے خطبہ حجت الوداع کے بعد بھی عربوں کا تصور دنیا آج بھی دو حصوں میں بنا ہوا ہے۔ عربی (صاحب اللسان) اور عجمی (اجنبی اور گونگے) جو عرب اس نفسیات سے بظاہر انکار کریں انھیں ذرا دس منٹ کرید کے دیکھیے پھر وہ آپ کو دیکھ لیں گے۔

اور یہ صرف عربوں کا ہی حال نہیں۔ صحرائے اعظم کا بربر اور ناخبر یا کابلانی مسلمان ہو کہ چوتھم زہم جنوبی سوڈانی عیسائی زادہ۔ خود کو بیچ ڈالے گا مگر ایڑہ افریقی شناخت کسی قیمت فروخت نہیں کرے گا۔ رہا جنوبی ایشیا تو یہاں کے بنگالی بھلے مسلمان ہوں کہ غیر مسلم وہ اپنی جڑیں بنگال میں ہی دیکھتے ہیں۔ انھیں زمین زادہ ہونے پر اتنا ہی فخر ہے جتنا ہندو یا مسلمان یا بودھ ہونے پر۔ یہی حال ملے اور انڈونیشیائیوں کا بھی ہے۔ عقیدہ بھلے کچھ بھی ہو مگر جانتے ہیں کہ ان کا جینا مرنا اپنی ہی بھومی سے وابستہ ہے۔ ان کے پرکھے ہزاروں برس پہلے کہیں سے

آریاؤں کے برعکس سامی النسل یہودی سازھے تین ہزار سال کی در بدری کے باوجود آج بھی خدا کی لاڈلی امت کے طور پر کسی کو خاطر میں نہیں لاتے۔ لیکن اس دوران انھوں نے کم از کم ایک مرکز ایسا ضرور بنا لیا جو یہ تسلیم کرتا ہے کہ یہودی بھلے کسی بھی ملک میں رہتا ہو پہلے یہودی ہے پھر کچھ اور۔ اس لیے دنیا کے کسی کونے سے جو بھی یہودی چاہے اپنی غیر اسرائیلی شناخت سمیت اسرائیل میں آباد ہو سکتا ہے۔ آ کے پھر جا سکتا ہے اور باہر کے پھر آ سکتا ہے۔ کم و بیش یہی حال سامیوں کے دوسرے گروہ عربوں کا بھی ہے۔ وہ اسلام سے پہلے بھی عربی ثقافت میں مبتلا تھے اور اسلام کے بعد بھی عرب عصبیت دماغ سے نہ نکال پائے۔۔۔ جتنا عرب سعودی سے اتنا ہی عرب شامی اور مصری بھی ہے اور جتنا عرب ایک مسلمان ہے اتنا ہی عرب ایک فلسطینی و لبنانی عیسائی بھی ہے اور جتنا عرب ایک کویتی سنی ہے اتنا ہی عرب ایک عراقی شیعہ بھی۔

دکن کی سلطنت عثمانیہ کی فوج میں بھرتی کے

آنے بھی ہوں گے تو ان کی بلا سے۔

اور بنگالی مسلمان نکال دیے جائیں تو باقی سب اپنے  
ذائدے آج بھی برصغیر سے باہر تلاش کرتے ہیں۔

مثلاً سب سے زیادہ سید جنوبی ایشیا میں ہیں اور  
سب کے شجرے ایران، بخارا اور حجاز سے شروع ہو  
کر وہیں ختم ہوتے ہیں۔ یقیناً منگولوں کے حملوں کے  
بعد سے بالخصوص بخارا و سمرقند، ایران اور عربستان  
سے لوگوں نے برصغیر کی جانب ہجرت کی۔ مگر کیا یہ  
تمام کے تمام عماما، صوفیا اور اشرفیہ ہی تھے؟ کوئی ایک  
آدھ ترکمان، جولاہا، لوہار، مزدور اور کاشتکار بھی تو ان  
علاقوں سے آیا ہوگا؟ وہ آج کہاں ہیں؟

کہا جاتا ہے ہندوستان پر مسلمانوں نے ایک ہزار  
برس حکومت کی۔ خاندان غلاماں سے مغلوں تک  
سب یہیں آکر رہے، مقامی رسوم و رواج سے بھی  
متاثر ہوئے اور اپنی روایات سے مقامی لوگوں کو بھی  
متاثر کیا۔ دفن بھی یہیں ہوئے لیکن خود کو مرتے دم  
تک ہندوستانی کے بجائے ترک، مغل اور افغان بچے ہی  
کہتے رہے اور کہتے ہیں۔ یہ بھی قابل غور ہے کہ سلطنت  
مغلیہ کے زوال کے بعد سے بیشتر مغل آخر پنجاب میں  
ہی کیوں پائے جاتے ہیں؟ پاکستان کے دیگر صوبوں میں  
اتنے کیوں دکھائی نہیں دیتے۔ اور ساری مغلیت مغلی  
کھانوں پر ہی کیوں ختم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح بہت سے پشتونوں کا خیال ہے کہ وہ  
مقامی یا آریائی النسل نہیں بلکہ بنی اسرائیل کا بارہواں  
گمشدہ قبیلہ ہیں۔ تو پھر باقی گمبارہ قبیلوں کے وارث  
انہیں اپنا گمشدہ بھائی تسلیم کیوں نہیں کرتے...؟

سندھی اتنے قوم پرست ہیں کہ مرہٹوں  
مرہٹوں سندھ نہ ڈیسوں۔ لیکن جہاں جڑوں کی بحث  
چھڑتی ہے تو کلہوڑے اور داؤد پوترے فوراً سلطنت

مگر (سوائے بنگال) جنوبی ایشیا کے مسلمان کون  
ہیں؟ اگر تو یہ اسی دھرتی کے ہیں تو پھر باہر کیوں  
دیکھتے ہیں اور اگر یہ باہر کے ہیں تو پھر جہاں جہاں کے  
بھی ہیں وہاں وہاں کے انہیں اپنا کیوں تسلیم نہیں  
کرتے۔ یہ کب تک شناخت کے صحرا میں بھٹکتے رہیں  
گئے اور ان کی روحوں کو کب قرار آئے گا اور دماغ و  
دل کب سمجھیں گے کہ تمہارا اصل کس مٹی میں  
ہے؟ کئی لوگ اقبالیات میں پناہ لیتے ہوئے یہ بھول  
جاتے ہیں کہ ترانہ ہندی کہنے والے اقبال کا پان  
اسلامک ازم نسلی تفاخر سے نہیں ممکنہ سیاسی یکجہتی کی  
کوکھ سے پیدا ہوا تھا۔

مگر میں جب اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالتا ہوں تو  
بہت کم ایسے مسلمان نظر آتے ہیں جو خود کو کہیں کا  
کہتے ہوں اور اپنی شناخت باہر ڈھونڈنے میں فخر نہ  
محسوس کرتے ہوں۔

آپ خردش سوچنے کہ محمد بن قاسم سے بہادر  
شاہ ظفر تک عرب، ایران، افغانستان اور وسطی ایشیا  
سے زیادہ سے زیادہ کتنے ترک، پٹھان، ایرانی، کرد،  
کاکیشیائی فوجی، امراء، درویش یا ہنرمند آکر برصغیر میں  
بے ہوں گے؟ دس لاکھ، بیس، تیس لاکھ، پچاس  
لاکھ، حد ایک کروڑ۔ آج بھارت اور پاکستان میں  
مسلمانوں کی مجموعی تعداد اڑتیس سے چالیس کروڑ  
کے درمیان بتائی جاتی ہے (یہ آبادی پورے مشرق  
وسطی اور شمالی افریقہ کے مسلمانوں سے زیادہ ہے)۔

حقیقت یہ ہے کہ ان چالیس کروڑ میں سے  
نوے فیصد وہ ہیں جن کے آباؤ اجداد صوفیا کے طفیل  
مسلمان ہوئے۔ لیکن ان میں سے اگر جاٹ راجپوت

عبارت سے رشتہ جوڑ لیتے ہیں۔ تالپور، چانڈیہ، جتوئی، زرداری وغیرہ بلوچ ہیں اور بلوچ خود کو کردوں کا ایک قبیلہ سمجھتے ہیں۔ صرف براہوی ایسے ہیں جو خود کو یہیں کا کہتے ہیں۔ سومرہ جانے کب سے سندھی ہیں مگر گنگو میں وہ آپ کو عربستان سے اپنی آمد کا بتانا نہیں بھولیں گے۔ سید ایسوسی ایشن بھی آپ کو سندھ میں ہی ملے گی۔

سندھ کے سماٹ قبائل خود کو یہیں کا بتاتے ہیں لیکن کسی کو بھی یہ کہنا سنتا اچھا نہیں لگتا کہ ان کے پرکھے راجہ داہر کی بھی رعایا یا ہم مذہب رہے ہوں گے۔ میں بہت سے سندھی دوستوں کو جانتا ہوں جو خود کو فخریہ سماٹ بھی کہتے ہیں اور اگلی سانس میں یہ بھی جانتے ہیں کہ وہ محمد بن قاسم کے ہمراہ یا فوراً بعد سے یہاں آباد ہیں۔ آخر میں صرف کوہلی، بھیل، میٹھواڑ اور ٹھاکر ہی بچتے ہیں جو سندھ میں نہ کہیں سے آئے نہ کہیں گئے۔

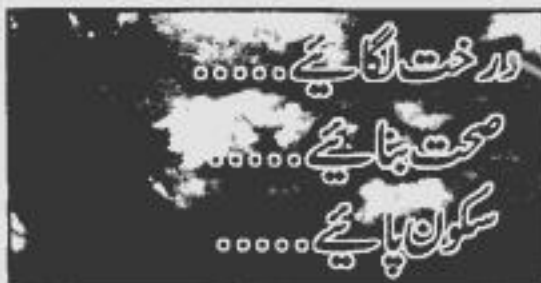
جب تک اندر کے جانے باہر کی طرف دیکھنے کی عادت رہے گی تب تک نہ اپنی نگاہوں میں اپنی توقیر ہو سکتی ہے اور نہ دوسروں کی نظروں میں۔ پتھر اپنی جگہ پر ہی بھاری ہوتا ہے۔ مگر یہ محاورہ سچ ہوتا ہے ہی ممکن ہے کہ خود کو غیر برصغیری سمجھنے والے مسلمانوں سے آزاد کرنے کی اجتماعی کوشش کی جائے اور ان مسلمان قوموں سے سبق لیا جائے جو اپنی اپنی شناخت پر فخر کرتی ہیں مگر ان کا اسلام بھی خطرے میں نہیں پڑتا۔ آپ یہاں کے ہیں اور یہیں کے ہی رہیں گے۔ بھلے آپ مانیں یا نہ مانیں۔ دوسرے آپ کو یہی مانتے ہیں....

قبل از ضیاء دور کے تعلیمی نصاب میں کم از کم اتنا ضرور تھا کہ موہن جو دڑو، ہڑپہ اور نیکسلا کو بھی پاکستان کا تہذیبی و نسلی ورثہ شمار کیا جاتا تھا۔ لیکن اب سے پانچ برس پہلے جب میں نے موہن جو دڑو میوزیم کے ایک کیوریر سے ان آثار کی دن بدن خستہ حالی کی بابت پوچھا تو اس نے کہا

”یہ تو ہندوؤں کا ورثہ ہے۔ ہندو تو اب یہاں سے چلے گئے۔ ہم سے جتنی دیکھ بھال ہو سکتی ہے کر رہے ہیں۔ ابھی اور کیا کریں سائیں“

ایک جانب تو برصغیر کے مسلمانوں کی اکثریت کا یہ خیال ہے کہ ان کی رگوں میں آج بھی وسطی ایشیا سے لے کے حجاز اور یمن تک کا خون دوڑ رہا ہے اور

بشکر ہ روزنامہ ایکسپریس



# غلط زبان گوارا،

## بد تہذیب زبان نامنظور

غالب اور

اقبال ٹھیک ہی

کہتے تھے۔ اردو زبان

میں وہ فارسی جیسی

وسعت نہیں۔ اس کا

دامن تنگ ہے۔ ہر بات کہنے

کا بس ایک ہی ڈھنگ ہے۔ کسی کو بے حیا

اور جھٹکا کر ادا کیجئے تو سخت غیر پارلیمانی ہے) سنا ہے یہ خوبی عربی میں بھی ہے مگر ہمارا اس طرف گزر نہیں اس لیے وثوق سے نہیں کہہ سکتے لیکن انگریزی کے بارے میں تو ایک بات طے ہے۔ کتنے ہی نازیبا اور ناگوار الفاظ کی جگہ لینے کے لئے ایک سے ایک مہذب اور ادب و آداب میں لینا ہو الفاظ طلب کیجئے، یہ زبان صحت پیش کر دیتی ہے۔ انگریزی میں تو نہایت مہذب اور تمیز دار تو تو میں میں بھی ہو سکتی ہے۔ بے حد معقول لفظوں میں نہایت نامعقول بات کہی جا سکتی ہے اور



کہنا ہو تو زیادہ سے زیادہ بے شرم کہہ سکتے ہیں۔ یہی صورت بے شرم کہنے کی ہے۔ ہاں اگر اردو روایت کو تو ذکر ذوق مرو کہا جائے تو اس میں ڈال آتی ہے، گویا یہ ہندی ترکیب ہے جس میں گنگا جمنی منی کی بوساں جھٹکتی ہے۔ ڈال والا اصول اختیار کیا جائے تو ایک انکشاف اور ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ اردو زبان میں گالیاں بھی نہیں۔ اردو میں دشنام طرازی کی لہر ست بنائی جائے تو اکثر سسرالی رشتے داروں کے نام آتے ہیں۔ میں یوپی کے جس علاقے میں پیدا ہوا تھا ہاں رواج پانے والی گالیوں میں ایک گالی

”سوہرا“ بھی تھی، یقیناً شوہر کی گزری ہوئی شکل ہے۔

میں جس وقت یہ سب کچھ لکھ رہا ہوں، صبح کا وقت ہے اور میں پاکستان کی پارلیمان میں ہونے والی (دیکھئے کیسا اچھا فارسی لفظ ذہن میں آیا) چشم شمشا گنگو سن چکا ہوں۔ اسی کے بعد یہ احساس ہوا کہ انگریزوں کے مگر میں چالیس سال گزارنے کے بعد آج احساس ہوتا ہے کہ گہنٹ زبان کے معاملے میں بڑے ہی عیار ہیں۔ (میرے لفظ گہنٹ پر غور کیجئے، آہستہ سے کہا جائے تو اس میں ڈلار جھٹکتا ہے، چیخ کر

وہ بھی اس خوبی سے کہ نہ قابل دست اندازیء پولیس ہو نہ تھان پکھری کی نوبت آئے۔ یہی سبب ہے کہ اردو میں آہی جانے والی جتنی ناگوار اور نازیبا باتوں کی برطانیہ سے شکایت کی گئی ان کا حشر سب جانتے ہیں۔ جب ان ہی (پھر فارسی لفظ میری مدد کو آئے) ناگفتہ بہ باتوں کا انگریزی میں ترجمہ کیا گیا تو لندن سے جواب آیا کہ اس میں تو ایسی کوئی بات نہیں کہ پولیس کی دوزیں لگ جائیں۔ یہ الفاظ اتنے ناقص تو نہیں۔ ان میں تھوڑی سی ہو تو ہو کچھ زیادہ جتک عزت کم سے کم ہم برطانیہ والوں کو نظر نہیں آتی۔ اس پر ہمارے بھائی لوگ صاف بچ نکلے۔ یوں

بھی خدا جانے کون کہاں بیٹھا اپنے چہنکار دکھا رہا ہے کہ وہ کچھ بھی کہیں، چھوٹ جاتے ہیں۔

ایک بات سچ کہوں تو یہ ہے کہ اردو کسی زبان کا نام نہیں۔ یہ کوئی بھاشا نہیں، کوئی لینگویج نہیں۔ اردو ایک تہذیب کا نام ہے۔ یہ زندگی کے ایک ڈھنگ کا، ایک طور اور ایک طریقے کا نام ہے۔ یہ بول چال، رکھ رکھاؤ، زندگی بسر کرنے کے ایک قرینے کا دوسرا نام ہے۔ اردو اصل میں لشکر کو کہتے ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھئے تو اس میں فرد نہیں آتا، معاشرہ آتا ہے۔ یہ ایک اجتماع کے رویے کا نام ہے۔ لفظ اردو ترکی کے علاوہ سٹکولوں کی زبان میں بھی ہے۔ وہی زبان جس میں رہائش کے خیمے کو ”گھر“ کہا جاتا ہے۔ اسی میں ہر نئی بیوی کے لئے بنائے جانے والے گھر کو ”اردو“ کہتے ہیں۔ گویا یہ لفظ کسی فرد کے نہیں، کسی کنبے یا گھرانے کے اجتماعی ادب و آداب کا آئینہ دار ہے۔ یہ نہ تمیز سے خالی ہے نہ تہذیب سے تہی۔

اسی بحث میں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ دنیا کی تمام دوسری زبانوں کے برعکس زبان اردو میں شعر و شاعری، افسانے، ناول اور سوانح کو ادب کہا جاتا ہے۔ آسان لفظوں میں یوں کہھئے کہ جس صنف کو دنیا لٹریچر کہتی ہے، ہم ادب کہتے ہیں۔ ادب اردو کے ان گنے چنے لفظوں میں شامل ہے جس کے درجن بھر متبادل مل جائیں گے، مثلاً لحاظ، مروت، تمیز، تہذیب، سلیقہ، قرینہ، شائستگی، دستور، مراتب، تعلیم، پاس اور توقیر۔ یہ سب ملتے ہیں تو ادب جتا ہے۔ ایسے میں وہ لوگ جو خود کو اردو اسپیکنگ کہتے ہیں یا کہلاتے ہیں ان کو تو ادب کی ایسی

مثال بن کر لب کشائی کرنی چاہئے (یا اہل لکھنؤ کی نسبت سے) کرنا چاہئے کہ دنیا دیکھا ہی کرے لیکن اب حال یہ ہے کہ آٹھ آٹھ آنسو رونے کو جی چاہتا ہے۔ فرماتے ہیں کہ اگر کسی نے فلاں کی شان میں گستاخی کی تو عوام اسے جوتے مارے گی۔ مکرر عرض ہے کہ عوام جوتے مارے گی۔ اس کو کہتے ہیں بے ادبی۔ اسی کا دوسرا نام زبان کی بے حرمتی، یہی ہے زبان کی بے توقیری۔ اول تو کسی مہذب معاشرے میں جوتے مارنے کی بات سخت بد تہذیبی ہے۔ پھر وہ بھی عوام کے ہاتھوں۔ سوچنے وہ عوام کیسے ہوں گے جو کسی کو جوتے ماریں گے۔ یہاں تک بھی غنیمت ہے لیکن جو بات قطعی منظر نہیں وہ یہ لہجہ کہ عوام مارے گی۔ بے چارے عوام، غریب، سادہ لوح، تہذیب یافتہ عوام لحظ بھر میں مونٹ بنا دیں گے۔ وہی عوام جو کبھی ظلم کے خلاف اٹھ کھڑے ہوتے ہیں، جو کاخ امرا کے در و دیوار ہلا دیتے ہیں اور وہ عوام جو ستم کا نشانہ بھی بنتے ہیں ان کی کالیوں میں چوڑیاں ایسے ڈال دی گئیں، اور وہ بھی ان لوگوں کے ہاتھوں جنہیں اپنے اہل زبان ہونے پر ناز ہو۔ ایسے لوگوں کو خواص تو شاید کچھ نہیں کہیں گے البتہ عوام ان کے لئے جو لفظ ادا کریں گے اس لفظ کے بس ایک دو ہی متبادل ہیں، وہ بھی کمزور اور بودے۔

اردو کے بارے میں رشید احمد صدیقی مرحوم نے کیا اچھی بات کہی تھی کہ زبان کے علاوہ اردو بہت کچھ اور بھی ہے، جیسے ایک قیمتی ورثہ، ایک قابل قدر روایت، ایک نادر آرٹ، ایک مسحور کن نغمہ، قابل فخر کارنامہ، کوئی بیان و فایا اس طرح کی کتنی اور باتیں جو محسوس ہوتی ہیں لیکن بیان نہیں ہو پاتیں۔

انہوں نے یاس عظیم آبادی، جگر مراد آبادی اور اصغر گوندوی جیسے شاعروں کو لاہور بلایا، اسی زمانے میں سیما ب اکبر آبادی اور ساغر نظامی بھی لاہور آگئے تو لاہور کا یہ حال ہوا جیسے بارات میں شہنائیاں بجنے لگی ہوں۔ لاہور میں ہر طرف شعر و شاعری کے چہرے شروع ہو گئے۔ پھر سر عبدالقادر مرحوم موجود تھے اور وہ تو بجائے خود ایک ادارہ تھے۔ تو وہ دور ہم نے دیکھا ہے اپنی آنکھوں سے۔ لوگ بڑھ چڑھ کر شاعروں کو داد دیتے تھے۔ آپس میں معاصرانہ چشمک بھی ہوتی تھی لیکن گالی گلوچ تک نوبت نہیں آتی تھی۔ تو لاہور کا وہ دور پھر ہم نے نہیں دیکھا۔ اجازت ہو گئے عہد کہن کے یحیٰ نے گزشتہ بادہ پرستوں کی یادگار ہوں میں۔“

جس وقت یہ باتیں کہی جا رہی تھیں، عاشق حسین بٹالوی نہیں بول رہے تھے، ایک دور بول رہا تھا، ایک عہد بول رہا تھا اور ہم نے باادب ہو کر آنکھیں جھکالی تھیں۔



پاکستان میں خدا جانے کس نے طے کر لیا ہے کہ اردو ہندوستان سے آئی ہے۔ اب کون انہیں سمجھائے کہ پاکستان کبھی ہندوستان تھا۔ یہ اعزاز شہر لاہور کو حاصل ہے جہاں آج کی اردو نے آنکھیں کھولیں اور چلنا سیکھا۔ ڈاکٹر عاشق حسین بٹالوی کے یہ الفاظ میری یادداشت کے ذخیرے میں محفوظ ہیں کہ۔ ”علم و ادب کی ترقی اور فروغ کے اعتبار سے سب سے زیادہ زرخیز اور بھرپور دور جو میں نے لاہور میں دیکھا ہے وہ دور دوبارہ نہیں آیا۔ لاہور کے اور نیکل کالج میں ڈاکٹر شیخ محمد اقبال، پروفیسر شیخ محمد شفیع، حافظ محمود شیرانی، گورنمنٹ کالج میں پطرس بخاری اور پھر اقبال خود اور اس کے علاوہ مولانا ظفر علی خاں۔ ہندوؤں میں لاجپت رائے، تلوک چند محروم، میلارام وفاق، وستا پرشاد فدا، نانک چند ناز، اودے سنگھ شائق، کرپال سنگھ بیدار، سوہن اہل ساحر جیسے بے شمار ہندو شعرا تھے۔ مولانا تاجور نجیب آبادی کی ساری عمر لاہور میں گزری۔ انہوں نے وہاں اردو مرکز قائم کیا جس میں کام کرنے کے لئے

## ایک کروڑ بیس لاکھ بچے تعلیم سے محروم



اقوام متحدہ کی رپورٹ کے مطابق مشرق وسطیٰ میں تقریبی شعبے میں بہتری کی کوششوں کے باوجود بارہ بلین سے زائد بچے تعلیم سے محروم ہیں۔ ان اعداد و شمار کو پریشان کن قرار دیا جا رہا ہے۔ رپورٹ میں گزشتہ ایک دہائی کے دوران بچوں کی تعلیم کے لیے کیے جانے والے اقدامات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ اس رپورٹ میں انکشاف کیا گیا کہ اس خطے میں اسکولوں کی تعداد میں اضافے کے باوجود تعلیم حاصل کرنے والے بچوں کی تعداد میں کمی واقع ہوئی ہے۔ ان اعداد و شمار میں عراق اور شام میں جاری تنازعات سے متاثر ہونے والے بچوں کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔



دھوتے تھے، انہیں جراثیم کا پتا تھا، میں نے انہی کے کہنے پر تو تھ پیسٹ کے ساتھ ساتھ ماؤتھ واش بھی استعمال کرنا شروع کیا، اپنے کھانے کے برتن علیحدہ کر لیے، تولیہ علیحدہ کر لیا اور ہر چیز چھان پھٹک کر کھانے لگا۔ مجھے جیبیاں کھانے کا بہت شوق تھا لیکن جب ڈاکٹر صاحب نے بتایا کہ جیبیاں شوگر کا باعث بنتی ہیں اور ان میں ہائیڈروکسی بیکٹیریا کے جراثیم ہوتے ہیں تو میں نے

## جراشیم

ڈاکٹر صاحب سے میری پہلی ملاقات آج سے پندرہ سال پہلے ہوئی جب میں سڑک پر کھڑا برف کا گولا کھا رہا تھا۔ گرمی بہت زیادہ تھی، برف کا گولا تو مجھے سردیوں میں بھی اچھا لگتا ہے لہذا گرمیوں میں تو میں ڈھونڈ ڈھونڈ کے گولے کھاتا ہوں۔ حسب معمول میں رنگ برنگ گولا چوس رہا تھا کہ ایک صاحب میرے قریب آئے اور آہستہ سے بولے

”محترم! یہ بہت نقصان دہ

ہوتا ہے۔“ میں نے چونک کر دیکھا تو ایک انتہائی مدبر صاحب، سینک لگائے کھڑے تھے۔ میں نے باپرواہی سے پوچھا ”اس میں کیا نقصان ہے؟“ انہوں نے کچھ دیر میری آنکھوں میں دیکھا، پھر تھم سے بولے ”اس میں چینی کی بجائے سکرین استعمال ہوتی ہے اور اوپر جو رنگ ڈالے جاتے ہیں وہ بھی انتہائی منفرد صحت ہوتے ہیں، بزار قسم کی بیماریاں لگ سکتی ہیں۔“ میں نے یہ سنتے ہی بوکھا کر گولا سڑک پر پھینک دیا۔

اس کے بعد ڈاکٹر صاحب سے میری باقاعدہ دوستی شروع ہو گئی۔ میں نے ان جیسا صفائی پسند انسان کبھی نہیں دیکھا، ہاتھ دھونے سے پہلے بھی ہاتھ

بادل خواستہ چھین سے بھی منہ مٹوا لیا۔ میں جب بھی ڈاکٹر صاحب سے ملنے جاتا، مجھے لگتا کہ ڈاکٹر صاحب کے پاس موت و نکالت دینے کے ایک سو ایک طریقے تھے۔ انہیں ہر بیماری کی وجوہات کا علم تھا لہذا وہ منرل وائر پیٹے، تیز مرچوں والے سائٹ سے پرہیز کرتے، ابلی ہوئی سبزیاں پسند کرتے اور چائے کا کپ پکارتے ہوئے بھی ہاتھ پر نشوونما لپیٹ لیتے۔ ڈاکٹر صاحب کی وجہ سے میری زندگی میں بہت تبدیلی آئی، میں نے نہر میں نہانا چھوڑ دیا، پرائیوٹوں سے پرہیز شروع کر دی اور مٹی والی جگہوں سے دور رہنا شروع کر دیا۔ میرے سب ملنے بھنے والے مجھ



میں یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا مجھے جراثیم ہی جراثیم نظر آتے اور یوں لگتا جیسے موت مجھ پر حاوی ہونے کی کوشش کر رہی ہے۔

بڑی ہوائی کہ جب کوئی مجھ سے ملنے آتا تو نہ سلام لیتے ہوئے اس کا ہاتھ مجھ تک پہنچتا اور نہ گفتگو کرتے ہوئے اس کے منہ سے نکلنے والے جراثیم....!!!

ڈاکٹر صاحب نے یہ بھی بتایا تھا کہ گلے ملنے سے بھی جراثیم منتقل ہو جاتے ہیں لہذا میں عید کی نماز پڑھنے جاتا تو کوشش کرتا کہ نماز ختم ہونے کے بعد جلدی سے گھر آ جاؤں تاکہ کسی سے عید نہ ملنی پڑے۔ گھر میں اگر مجھے تھوڑی سی بھی صفائی کی کمی نظر آتی تو میں سب کا جینا محال کر دیتا، مجھے ہر اس چیز سے نفرت ہو گئی تھی جہاں جراثیم ہو سکتے تھے۔

مصیبت یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا مجھے جراثیم ہی جراثیم نظر آتے اور یوں لگتا جیسے موت مجھ پر حاوی ہونے کی کوشش کر رہی ہے۔ ایک دن ڈاکٹر صاحب سے تذکرہ کیا تو انہوں نے مجھے شاہاش دی اور ایک عدد درنگمین شیشہ عطا فرمایا، کہنے لگے کہ احتیاط کا تقاضا ہے کہ جب بھی کسی چیز پر شک ہو، یہ شیشہ اس کے اوپر کر کے دیکھ لیتا، جراثیم صاف نظر آ جائیں گے۔ میں بہت خوش ہوا کہ اب زندگی آسان ہو جائے گی، لیکن میرا جینا دو بھر ہو گیا۔ میں اسے نی ایم سے نوٹ بھی اٹھواتا تو انہیں پکڑنے سے پہلے شیشے میں دیکھتا، نوٹوں پر جراثیم کی قطاریں نظر آتیں اور مجھے مجبوراً دستانے پہن کر نوٹ وصول کرنا پڑتے۔

میری جیب میں ہر وقت جراثیم کو سکین کرنے والا شیشہ موجود رہنے لگا۔ ایسا ہی ایک شیشہ ڈاکٹر صاحب کے پاس بھی تھا۔ شروع شروع میں تو مجھے بہت مشکل پیش آئی لیکن پھر میں عادی ہو گیا۔ میں نے ایک عینک والے کو کہہ کر اس شیشے کی عینک بنوا کر پہن لی۔ اب میں جہاں بھی جاتا یہ عینک مجھے فوراً بتا

سے ٹک آنے لگے، کئی ایک نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ تم پاگل ہو گئے ہو۔ میں ان کی باتیں سن کر دل ہی دل میں ہنستا تھا کہ انہیں کیا پتا کہ میں نے ابدی زندگی کا ٹکرا لیا ہے۔ دھیرے دھیرے میری ہڈیاؤں سے واقفیت ہوتی گئی اور میں کھانا کھانے سے پہلے پوری تسلی کر لیتا کہ کہیں کوئی وائرس تو میرے پیٹ میں جانے کے لیے تیار نہیں بیٹھا۔

میرا دل کرتا تھا کہ ہر وقت ڈاکٹر صاحب کے پاس بیٹھا رہوں اور ان سے جراثیموں کے بارے میں گفتگو کرتا رہوں، مجھے پتا چل گیا تھا کہ موت کا دوسرا نام جراثیم ہے، اگر جراثیم پر قابو پایا جائے تو موت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی زندگی کو دیکھ دیکھ کر مجھے رشک آتا اور میں کوشش کرتا کہ میں بھی ان جیسا بن جاؤں۔ ایک دن جب انہوں نے مجھے بتایا کہ ہاتھ ملانے سے بھی جراثیم ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہو جاتے ہیں تو میرے روٹنے کھڑے ہو گئے۔ میں نے دوستوں رشتہ داروں سے ہاتھ ملانا سمجھوڑ دیا، کوئی ہاتھ آگے کرتا تو میں سر کی ہلکی سی جنبش سے مسکرا کر جواب دے دیتا۔ کئی ایک نے شکوہ کیا کہ تم مغرور ہو گئے ہو، اب میں انہیں کیا بتاتا کہ میں جینا چاہتا ہوں، ان کی طرح جراثیم کے انبار میں پھنس کر قبر میں نہیں اترنا چاہتا۔ میں نے گاڑی چلاتے ہوئے بھی دستانے پہننے شروع کر دیے۔

دفتر میں بھی کوشش کرتا کہ کسی زیادہ بڑے والے بندے کے سامنے نہ بیٹھوں کیونکہ ڈاکٹر صاحب نے بتایا تھا کہ جب کوئی بندہ بولتا ہے تو اس کے منہ سے بھی نظر نہ آنے والے جراثیم نکلتے ہیں۔ میں نے اس مسئلے کا حل یہ نکالا کہ اپنی آفس نیبل اتنی

رکھے، ٹرک رواں دواں تھے اور موت سے بھاگنے والوں کا مذاق اڑا رہے تھے... میں نے ایک لمحے کے لیے سوچا، پھر عینک اتار کر زور سے قریبی دیوار پر دے ماری۔ شیشے کرچی کرچی ہو گئے، مجھے لگا جیسے ہر کرچی میری طرف دیکھ کر ہنس رہی ہے اور کہہ رہی ہے ”تم اور تمہارے ڈاکٹر جیسے بہت سے آئے اور چلے گئے لیکن موت کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے... موت تو آکر رہے گی، کر لو جو کرنا ہے۔“



دیتی کہ کہاں کہاں جراثیم ہیں۔ مجھے حیرت تھی کہ ہر جگہ جراثیم ہی جراثیم بھرے نظر آتے۔ صوفوں پر، کرسیوں پر، نی وی پر، سڑک پر، گلیوں میں، درختوں پر، بالوں پر، کپڑوں پر، جوتوں پر...!!!

پھر ڈاکٹر صاحب نے مجھے ایک جراثیم کش دوائی عنایت فرمائی، اس دوائی کی وجہ سے میں بہت سکون میں آ گیا، جونہی میری عینک کے شیشوں میں کوئی جراثیم نظر آتا، میں ہاتھوں پر جلدی سے دوائی چھڑک کر مطلوبہ چیز اٹھا لیتا اور مجھے صاف نظر آ جاتا کہ جراثیم فنا ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کی مہربانی سے میں بھی ان کے نقش قدم پر چل نکلا تھا اور مطمئن تھا کہ ہم نے موت کو شکست دینے کا طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے۔

ایک دن میں ڈاکٹر صاحب سے ملنے ان کے کلینک پہنچا تو کلینک بند تھا، میں ان کے گھر چلا گیا۔ وہاں کافی سارے لوگ جمع تھے۔ میں گھبرا گیا، چونکدار سے پوچھا تو اس نے ایک عجیب و غریب جواب دیا، کہنے لگا ”ڈاکٹر صاحب فوت ہو گئے ہیں۔“ میرے کان سائیں سائیں کرنے لگے، ڈاکٹر صاحب بھلا کیسے وفات پا سکتے تھے؟؟؟ انہوں نے تو نوڈ کو ہر قسم کے جراثیم سے بچا کر رکھا ہوا تھا، پھر وہ کیسے مر گئے؟

یہی سوال میں نے ڈاکٹر صاحب کی بیگم سے پوچھا تو انہوں نے رندھی ہوئی آواز میں کہا

”گڑی میں کلینک جا رہے تھے راستہ میں ایک ٹرک نے ٹکر مار دی اور وہیں دم توڑ دیا۔“ یہ سنی آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں... میں سکتے کے عالم میں چلتا ہوا مین روڈ پر پہن گیا، پہلے عینک کے شیشوں میں دیکھا، پھر عینک اتار دی... ہر طرف گاڑیاں، بسیں،

ایسے قلم خواتین و حضرات اور خصوصاً



بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت

راصل ہے۔ وہ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی برقی میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔



دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی.....

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں...  
 پر اس اریٹ میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پر اسرار مافوق الفطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں  
 ہوتی اور نہ سائنس کے مدد سے اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن حقیقت، حیرت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی  
 توجیہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جاسکتا۔ یہ سب  
 بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازماتِ حیات ہیں۔  
 یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت  
 سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس گڑبگڑ اور حیرت پر بہت سے واقعات رونما  
 ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق  
 سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

سولہویں صدی عیسوی کے فرانسیسی نجومی نوستر ڈیمس  
 کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کی کتاب "لیس  
 پروفیتیز" Les Propheties چار سو سال میں سب سے  
 زیادہ کئے والی کتاب ہے۔

اس کتاب میں نوستر ڈیمس نے دنیا کے بڑے بڑے  
 واقعات کی حیران کن پیش گوئی کی تھیں، اس نے انقلاب  
 فرانس، شاہ ہنری کی موت، پوٹین، ہٹلر، جنگ عظیم اول و  
 دوم، صدر کینیڈی کا قتل، نائین ایون، اکیسویں صدی کی  
 سائنسی انقلابات کی درست پیش گوئیاں کیں۔ کہا جاتا ہے کہ  
 اس کی 42 پیش گوئیاں میں سے 850 درست ثابت ہوئیں۔



ناسٹر ڈیمس وہ شخص، جنکے ہلاک کر دیے جاسکتے تھے...

## تیسرا اور آخری حصہ

ناسٹریڈیس انسانی تاریخ کے پیشگوؤں میں حیرت انگیز انفرادیت رکھتا ہے، کیونکہ اس کی اکثر پیش گوئیاں جو بڑے لوگوں اور بڑے واقعات کے بارے میں تھیں درست ثابت ہوئیں۔ ناسٹریڈیس کی پیش گوئیوں کی تصدیق اس کی اپنی زندگی کے دور سے شروع ہوئی تھی۔ جیسا کہ بتایا گیا ہے کہ اولین پیش گوئی جس نے شہرت حاصل کی وہ شاہ ہیری کی حادثاتی موت کی تھی جو بالکل درست ثابت ہوئی۔

اس سے پہلے اس نے راہب فلپچی پریٹی Felice Peretti di Montalto کے پاپائے روم سیکٹوس خامس Sixtus V بننے کی پیش گوئی کی تھی، یہ بھی بعد میں درست ثابت ہوئی تھی۔ پریٹی ناسٹریڈیس کے مرنے کے 30 سال بعد 1585ء میں پاپائے روم بنا۔

ناسٹریڈیس کی موت کے بعد اس کی دو مشہور پیشگوئی جو قریب ترین زمانے میں پوری ہوئی، لندن کی بولناک آتشزدگی کی تھی، (صدی 2: رہائی 52)

*Le sang du just à Londres fera saute,  
Aboulez par foudres de vingt trois les fix,  
à la dame antique cherra de place haute,  
De mesme saute plusieurs faisant occis.*  
The blood of the just will demanded  
a fault at London,  
Burnt through fire in the year of  
three twenties and the six:  
The ancient lady will fall from her  
high place,  
Several of the same sect will be  
killed.

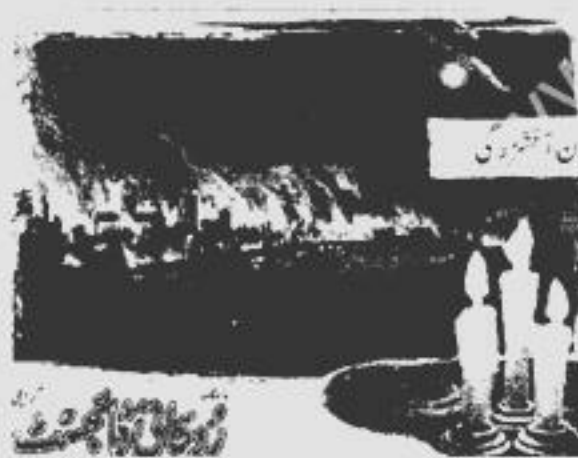
غلطی پر اب لندن سے خون کا تقاضا ہو گا  
وہ آگ سے جلے گا، سات تین بیس اور چھ کو  
قدیم عورت اپنے بلند مقام سے گر جائے گی  
اس فرقہ کے کئی لوگ مارے جائیں گے

ناسٹریڈیس نے اپنی بعض پیشگوئیوں میں واقعات کی درست تاریخ اور نام بھی استعمال کیے۔ اس پیشگوئی میں ناسٹریڈیس نے سال بھی بتا دیا تھا، مگر اس نے پہلی کی طرح لاطینی انداز میں تین بیس اور چھ لکھا، یعنی سن چھیانوہ۔ یہ واقعہ ناسٹریڈیس کی موت کے سو سال بعد 2 ستمبر سے 9 ستمبر 1666ء میں پیش آیا۔

برطانیہ کی تاریخ کی اس ناقابل فراموش آتش زدگی میں آگ مسلسل چار دن تک لندن کے مختلف حصوں تک پھیلتی چلی گئی۔ آگ قدیم رومی دیوار لندن کی حدوں میں واقع شہر لندن کو کھا گئی۔

یہ آگ شاہانہ طعمہ اراق کے حامی ویسٹ منسٹر (سوجود لندن کی مغربی حد) کے ضلع چارلس وڈنر کے سفید محل اور بہت سے مضافاتی آبادیوں کے لئے بھی خطرہ بن گئی تھی لیکن وہاں تک پہنچ نہ سکی۔ تاہم تقریباً تیرہ ہزار دو سو 200، 13 مکانات، ستاسی 87 ذیلی کلیسا، سینٹ پال کییتھیڈرل اور زیادہ تر شہر کی محکماتی عمارات اس آگ کی نذر ہو گئیں، دوسرے لفظوں میں لندن شہر کا 75 فیصد حصہ جل کر خاک ہو گیا۔

اندازے کے مطابق اس آگ سے 80 ہزار میں



اس پیش گوئیوں میں دئے گئے سن 1580 سے 1703 کے دوران یورپی ممالک میں تخت یقیناً پانچ بار تبدیل ہوا، اس کی ابتداء 1580 میں سپین کے بادشاہ فلپ دوم پر نکال ساتھ الحاق سے لے کر اور 1703ء



میں آسٹریا کے جوزف اول کے دوبارہ تخت حاصل کرنے تک تھیں۔



ماسٹر ڈیسی کی دوسری بڑی پیش گوئی انقلاب فرانس (1789ء تا 1794ء) کے متعلق تھی۔

انھار ہویں صدی میں فرانس کی شاہی حکومت اشرافیہ طبقہ اور کیتھولک پادریوں اور جاگیر دارانہ گھوڑ پر مشتمل تھی، بادشاہ و امراء اپنے ملک اور رعایا کا یہی خواہند تھے، شاہی خزانہ خالی ہو گیا، جسے بھرنے کے لیے عوام پر اضافی ٹیکس عائد کیے گئے۔

دوسری جانب مذہبی اور اشرافیہ حقیقت مالی مشکلات کو حل کرنے کی بجائے ایسے نظریاتی مباحثات میں پھنسے رہ جانے کا عوام کی بدترین حالت یا ان کے مصائب سے دور کا تھی حتمی نہ تھا۔

لوگ جنگوں، مذہبی جھگڑوں اور امراء کی عیاشیوں سے آگے گئے تھے۔ اس دوران روس اور وائینر جیسے انقلاب پسند مفکروں نے جمہوریت، مذہبی رواداری اور انسانیت کا پرچار کیا، جن کی تحریروں کو پڑھ کر عوام حالات بدلنے پر آمادہ ہوئے اور پھر انقلاب برپا ہوا۔

1789ء میں عوام نے جمہوری حکومت کی بنیاد ڈالی، بادشاہ اور امراء نے اس کے خلاف فوجی کارروائیوں کی کوشش کی مگر پچیس کے عوام نے بغاوت کر دی۔

سے 70 ہزار باشندے بے گھر ہو گئے تھے۔ اس کے نتیجے میں ہونے والا جانی نقصان نامعلوم ہے، کیونکہ روایتی اندازہ شمار سے محض چند اموات، پتہ چلتا ہے۔ تاہم اموات کے ان اندازہ شمار کو درست تسلیم نہیں

کیا جاتا، جس کا سبب یہ بتایا گیا ہے کہ جانی نقصان کی مد میں درمیانے طبقے اور غریب طبقے کے لوگوں کو شمار نہیں کیا گیا تھا۔

شارمین اس رہائی کے دوسرے بند میں قدیم عورت سے جیسائیوں کا قدیمی فرقہ کیتھولک مراد لیتے ہیں، کیونکہ اس آتشزدگی کے بعد ہی سے برطانیہ میں پروٹسٹنٹ فرقہ جو کیتھولک سے دب کر رہتا تھا ان پر حاوی ہو گیا۔



ماسٹر ڈیسی کی ایک اور پیش گوئی جس میں واقعات کی درست تاریخ بیان کی گئی۔ برطانیہ کی سیاسی تاریخچہ خانے کے متعلق تھی: (صدی 6: رہائی 2)

En l'an cinq cent quatre vingt plus ou moins ;  
On attendra le siècle bien étrange ;  
En l'an sept cent, et trois siècles en  
refuge,  
Que plusieurs rois en à cinq franc  
change.

In year five hundred eighty more or less,  
One will await a very strange century;  
In the year seven hundred and three the  
heavens witness thereof,  
That through multiple reigns, there will  
be five changes

تقریباً کم و بیش سچ پانچ سو اسی میں  
ایک عجیب دور آئے گا  
سچ سرت سو تین میں آسمان گواہ ہوگا  
مختلف حکومتوں میں پانچ تبدیلیاں

De gens esclaves chansons, chants & requêtes.  
Copiés par Princes & Seigneurs aux prisons :  
A l'advenue par Dieux sans teuler.  
Secours secour par Divines oraisons.  
Songs, chants, and demands will come  
from the enslaved  
while Princes and Lords are held cap-  
tive in prisons.  
In the future by such headless idiots  
These will be taken as divine utterances

غلام بنا کر رکھے عوام کے نغمے اور مطالبات سے  
شہزادے اور امراء بیلول میں قید ہوتے گئے  
مستقبل میں، بغیر سروں کے یہ قوف کے  
الہی کلمات ان سے لے لیے جائیں گے  
ان ۱۰۰ نون رباعیوں پر غور کریں تو اس میں  
انقلاب فرانس کا ایک ایک منظر نظر آتا ہے، شاہی طبقہ  
کے جانب سے مالیاتی بحران، عوام کے مطالبات اور  
بغاوت، جیسے کی افراتفری، اثر افیہ طبوتوں کا قید اور  
اور سر قلم ہونا، نیا دستور اور پاپائی تو ان کا خاتمہ۔



ناٹرو ڈیس نے انقلاب فرانس کے بعد نیوٹن ہونا  
پارٹ کے برسر اقتدار آنے کی بھی پیش گوئی کی، اور  
تنبیلی کی صورت میں اس کا نام بھی ظاہر کیا۔ صدی ۱۸ کی  
رباعی 60 میں نامہ ڈیس لکھتا ہے:

Un Empereur naîtra près l'Italie,  
Qui à l'Empire fera rendre bien cher,  
Disent avec quels gens il se volie,  
Qu'on nouveau moins prince que boucher  
An Emperor will be born near Italy,  
who will cost the Empire very dearly.  
They will say, when they see his allies,  
that he is less a prince than a butcher.

اٹلی کے نزدیک ایک شہنشاہ نام لے گا  
جو سلطنت کی بہت محبت سے قدر کرے گا  
وہ اس کے حلیفوں کو دیکھ کر کہیں گے  
کہ وہ بادشاہ کم قصاب زیادہ لگتا ہے  
اسی طرح صدی 8 کی پہلی رباعی میں ہے:

Qui s'voy l'oron plus feu qu'a son veu.  
L'ouïe nager, fait grand aux succés

اہل جیسے باسٹیل کے ٹیبل خانے کو منہدم کر دیا۔  
جس سے جیسے کا باثروت طبقہ ذرا آیا، جب یہ خبر دیکھی  
چلتے تک پہنچی تو انہوں نے بھی بغاوت میں حصہ لیا۔

سیاسی انقلاب کے ساتھ اقتصادی، سماجی اور مذہبی  
انقلاب بھی آیا۔ 1791 میں بادشاہ اور ملکہ نے ملک  
سے فرار ہونے کی کوشش کی مگر پکڑے گئے اور انہیں  
نظر بند کر دیا گیا۔ نئے دستور کا نفاذ ہوا اور بادشاہ کو  
دوبارہ منصب پر بحال کیا گیا۔ درباریوں اور بادشاہ نے  
اپنے بچاؤ کے لیے فیہ ممالک سے ساز باز کی مگر کچھ نہ  
بن سکا۔ 1792ء کو عوام نے شاہی محل پر حملہ کر دیا۔  
اور بادشاہ اور ملکہ کو گرفتار کر کے سزائے موت دے  
دی گئی۔ کلیسا کے مذہبی جبر کے خلاف قانون پاس ہوا  
اور ہر شخص کو مذہبی آزادی کا حق دیا گیا۔ دریں اثنا  
فرانس میں کسی کی گردن محفوظ نہ تھی۔ 1793 سے  
1794 کے درمیان ہزاروں افراد کو موت کے گھاٹ  
اتار دیا گیا۔ آخر مئی 1804ء میں نیولین بونا پارٹ برسر  
اقتدار آیا اور فرانس کی تاریخ کا نیا باب شروع ہوا۔

انقلاب فرانس کا ڈیکریٹ ڈیس کی ان رباعیات  
میں ملتا ہے۔ (۸)۔ باقی 23 میں وہ لکھتا ہے:

L'esprit de régle minime despirées  
Et feroit peuples émeuz contre leur Roy  
Paix, fait nouveaux, minces loix, empées  
Rupter une fin en si restitue sang  
Coins depreciated by the spirit of the  
realm  
And people will be stirred up against  
their King:  
New peace, holy laws become worse,  
Paris was never in so severe an array

شاہ کے باوجود نئے نئے قدر کم کر دیے جائے گے  
لوگ اپنے بادشاہ کے خلاف اٹھ اٹھ کر ہونگے  
نیا صلح نامہ، مذہبی قانون کی پامالی  
جس سے مہیت کبھی اتنی افراتفری نہیں ہونگے  
اسی طرح صدی 1: رباعی 14 میں تحریر ہے:

1799ء میں پیرس واپس آیا اور حکومت کا تختہ الٹ کر خود تو نصل اول بنا اور پھر 1804 میں اسے فرانس کا شہنشاہ بنا دیا گیا۔



مشہور فرانسیسی کیمیا دان لوئی پاچر Louis Pasteur (1822ء-1895ء) کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے، جس نے یہ ثابت کیا کہ بہت سی بیماریاں از خود نہیں بلکہ جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، اس کی تحقیق سے جرثومیات کا نیا علم وجود میں آیا، پاچر نے نہ صرف متعدد بیماریوں کے جراثیم دریافت کئے بلکہ متعدد امراض مثلاً کتے کے کانے کا علاج بھی دریافت کیا۔ وہ سائنس اور مذہب میں کامل ہم آہنگی کا قائل تھا۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ پاچر کی پیدائش کے 356 برس قبل نائپولین میں اپنی پیش گوئی میں اس کا تذکرہ کیا تھا۔ صدی 1: ربات



پیدائش کا مقام

*Deidū tianān, cāchē de sì lǎng niǎo,  
Sìcū pàstèur dāng Dìcū kǎnōu.  
Àncū qūe lǎ Dìcū sīcūn sūn gǔāng niǎo,  
Sìcū sūcūe wēnqī sīcū Dìcūnōu.  
lost found, hidden for such a long time  
the Pasteur will be honored as a god-  
like figure.  
his is when the moon completes her  
great cycle  
He will be dishonored by other winds.*

جو چیز صدیوں سے پوشیدہ تھی مسل جائے گی اور "پاچر" کی ایک دیوتا کی طرح قدر ہوگی یہ تب ہوگا جب چاند اپنا چکر مکمل کرے گا لیکن بعض گروہ اس کی تردید کریں گے اس رباتی میں باقاعدہ طور پر "پاچر" کا نام لیا گیا ہے جو یقیناً حیرت کا باعث ہے۔ پاچر نے صدیوں سے

*Les agitateurs enfiés refusent,  
Pampon duance les tiendras enfermez.  
Pau Ney Loron will create more fire  
and blood  
Bathed in praise, great escape is assured  
Those worried will refuse him entry  
But doubtful that for long they will  
keep them imprisoned*

"پاؤ نے لوریج" آت اور خون برساتے گا  
تعریف میں بہتا، عظیم سفر کا یقین لیے  
فکر مند لوٹتے اس کو، اٹھنے سے روکیں گے  
مشکوٰۃ لوٹتے اس کو نظر بند کر دیں گے

اس رباتی میں موجود نام پاؤ نے لورین Pau Ney Loron کے متعلق کہا جاتا ہے کہ نائپولین نے اصل میں Napoleon Roy کو تیز مرود کر لیا ہے، جس کا فرانسیسی میں مطلب "شاہ نیولین" ہے۔ نیولین فرانس اور اٹلی کے

قریبی جزیرہ کورسیکا میں 1769ء میں پیدا ہوا۔ فرانس کے ملٹری ایڈمیٹی میں تعینم پائی، وہ انقلاب فرانس کا حامی تھا، 1795 میں اس نے پیرس میں تشدد اور افراتفری پر قابو پایا۔ اس نے سب سے بڑی کامیابی تو لون کے محاصرے میں حاصل کی، جہاں اس نے توپ خانے کو ایسے مخصوص انداز میں استعمال کیا کہ اسی کی وجہ سے فتح ہوئی۔ اس کے بعد اٹلی اور آسٹریا میں پے در پے فتوحات حاصل کیں اور 1797 تک وہ ایک قومی ہیرو بن گیا۔ اسی سال اس کو مصر کے خلاف ایک مہم کا قائد مقرر کیا گیا۔ نیولین اب تک منگلی کی لڑائیوں میں توجیح مند نہ تھا چنانچہ آتا تھا ٹیکن جب دریائے نیل پر پہنچا تو نیولین سے متقابل ہوا تو اس کا بحری بیڑا ناکام ہو گیا۔ مصر میں اسے نظر بند کر دیا گیا آخر کار وہ



پوشیدہ بیکٹیریا اور بیماری کے درمیان تعلق کو ظاہر کیا، یوں تو سائنس اس کے کارناموں کی وجہ سے پاپھر کو ایک لیجنڈ مانتی ہے مگر ڈارون کے نظریے کی مخالفت کی بنا سے پاپھر کو شدید تنقید کا بھی نشانہ بنایا جاتا ہے۔ یہاں چاند کے چکر مکمل کرنے سے مراد Metonic cycle ہے جو چاند ہر 19 سال بعد مکمل کرتا ہے اور حیرت انگیز طور پر 1858ء میں جب پاپھر نے اپنی تحقیق مکمل کی چاند کا Metonic cycle بھی اسی سال پورا ہوا۔



نومٹر ڈیس کی یہ کتاب کئی صدیاں گزرنے کے باوجود آج کے اس جدید اور ترقی یافتہ دور میں بھی لوگوں کی توجہ کا مرکز بنی ہوئی ہے۔ وہ ترقی جس کی خود اس نے پیشین گوئی کر دی تھی (صدی 1: رباغی 63):

*Les fleurs passés diminuent le monde,  
Long temps la paix servit inhabitée  
Sans marcher par victoire mesuré  
Plus de nouveau les guerres succèdent*  
Pestilences extinguished, the world  
becomes smaller,  
For a long time peace inhabited lands  
People will travel safely through the  
sky land and seas:  
then wars will start up again.

وہائیں لفظ پارینہ اور دنیا چھوٹی ہو جائے گی  
اس سے زمین لپے عرصہ تک آرام کرے گی  
لوٹ بھر اور آسمان میں سفر کریں گے  
اور پھر جنگیں دوبارہ بھڑکن انھیں گے  
آج کے دور میں شاید ہمیں یہ باتیں بڑھ کر کوئی  
خاص حیرت نہ ہو، لیکن جب یہ بات سولہویں صدی  
کے محدود وسائل میں رہنے والا ایک شخص کر رہا ہو تو  
بات یقیناً حیرت جگہ انتہائی حیرت کی ہے۔ وہ کیسوں  
کے ذریعے وباؤں کا خاتمہ.. کیا آج ٹیکنالوجی کی اس  
ترقی کے دور میں ہم خود نہیں کہتے کہ دنیا مختصر ہو کر  
ایک گھاؤں بن گئی ہے۔ سولہویں صدی میں کوئی یہ

سوچ سکتا تھا کہ لوگ ہوائی سفر کریں گے...؟!  
نومٹر ڈیس کی اس سے اگلی پیش گوئی (صدی 1:  
رباغی 64) جنگ عظیم کا منظر بھی پیش کرتی ہیں،  
حیرت انگیز بات یہ کہ اس نے ایک فضائی لڑائی کا ذکر  
کیا ہے، وہ بھی ایک ایسے زمانے میں جس میں حقیقی جہاز  
تو دور کی بات ہے کانڈکے جہازوں کا تصور تک نہیں تھا،  
اس دور میں جب سائیکل تک ایجاد نہیں ہوئی تھی اس  
وقت نومٹر ڈیس نے فضائی جنگوں کا تذکرہ کیا ہے۔

*De nuit Soleil peaufant avec ses  
Quand le pouce au deux homme au vers.  
Adouci, chant, bataille au Ciel battue ouverte,  
Les brutes brutes à parler Ton vers.*  
At night they will think they have seen  
the sun,  
when they see the half pig man;  
Noise, screams, battles seen fought in  
the skies.  
Brute beasts will be heard to speak.

سوچیں گے کہ انہوں نے رات کو سورج دیکھا  
جب وہ خنزیر جیسی شکل کے آدمی کو دیکھیں گے  
شور، چیخیں اور آسمان میں ہوتی لڑائیاں  
پھر آپ ات درندوں کو بولنا سنیں گے  
شارحین بتاتے ہیں کہ یہاں جہاز کے پائلٹ کا  
ذکر کیا گیا ہے، اس رباغی کو تہی جہازوں اور دھماکوں کی  
آواز اور پھر ڈائریس کے ذریعے پائلٹوں کے آپس میں  
رابطے کے پس منظر میں دیکھا جائے تو ایک ایسی بات  
پوری اترتی ہے۔ اگر ایسی کئی فضائی جنگ کی فلم بنا کر  
کسی پرانی صدی کے شخص کو دکھادی جائے تو وہ اسے  
ایسے ہی بیان نہیں کرے گا...؟!



نومٹر ڈیس کی تمام رباغیاں ہی مبہم نہیں ہیں،  
کچھ رباغیوں میں نام اور اشارے بہت واضح ہوتے ہیں  
جیسا کہ جنگ عظیم کی اہم شخصیت ایڈولف ہٹلر کا نام  
اس کی تین رباغیوں میں ہٹلر یا ہٹلر کا ذکر آیا ہے۔

رہاگیاں اور حیرت



اسی طرح صدی 5: رباعی 29 میں ہسٹر نام ملتا ہے

*La liberte ne recouvrée,  
L'occupera noir, fier, vilain inique,  
Quand la maistrise du pont sera ouverte  
D'Hitler, Venue fustée la republique.*

Liberty is not recovered,  
They shall be occupied by a dark, fierce,  
iniquitous villain,  
When the edicts of pope will overruled  
By Hitler, and Italy becomes a fascist  
republic.

آزادی! اب دوبارہ حاصل نہیں ہوگی  
شدید، ظالم اور ہونناک سایہ اس پر قابض ہوگا  
جب پوپ کا فتویٰ مسترد کیا جائے گا  
ہسٹر سے، اٹلی ایک فاشٹ جمہوریہ بن جائے گا

یہاں ہٹلر کے ساتھ اٹلی کے فاشٹ بننے کی پیش

گوئی کی ہے۔ انتہاپسند قوم پرستی  
پر جی نظریہ فسطائیت کی ابتداء  
1919ء میں ہوئی، دوسری  
جنگ عظیم کے دوران جرمنی  
میں ہٹلر، اٹلی میں موسولینی اور  
جاپان میں نوجو اس نظریہ کے  
ترجمان بن گئے تھے۔ اٹلی میں  
موسولینی کے ذریعہ اس تحریک کو



فروغ ملا۔ صدی 4 کی رباعی 26 میں ہے:

*En lieu bien proche, non éloigné de Venise,  
Les deux plus grands de Asie & Afrique  
Qu Rhin & Hister qu'on dit sont Venise;  
Cries, pleurs, à Malte & côte Ligurique.*

In place very close, not far from Venice,  
two agree to expand into Asia & Africa  
From the Rhine & that Hister will now  
speak for Venice;  
Cries, tears, at Malta & the coast of  
Liguria.

بہت قریب کس جگہ وینس سے زیادہ دُور نہیں  
دونوں میں ایشیا اور افریقہ تک توسیع کا معاہدہ  
رائن سے اور ہسٹر وینس (اٹلی) سے بات کرے گا  
ساحل لیگوریا سے مالٹا تک آجیت اور آنسو

(صدی 2: رباعی 24) ملاحظہ فرمائیں:

*Beasts ferocious de from fleuves croquer,  
Plus part du champ encounter biter fera,  
En cage de fer le grand fera croquer,  
Quand un enfant de German observe.*

Beasts ferocious from hunger will  
swim across rivers:  
The greater part of the battlefield will  
be against the Hister,  
The great one will cause it to be  
dragged in an iron cage,  
When the German child will observe  
nothing.

بھوک کے ذر سے وحشی دریا پار کر جائیں گے  
میدان جنگ کا زیادہ تر حصہ ہسٹر کے خلاف ہوگا  
عظیم قائد کو لوہے کے جگرے میں کھینچ لائے گا  
جب جرمنی کا بیٹا نظر انداز کر دے گا

یہاں جنگ عظیم دوم کی ابتداء کا

احوال ہے جب جرمن فوج دریائے  
رائن عبور کر کے فرانس پہنچی تھی اور  
یورپ کے اکثر اتحادی جرمن نازی  
لیڈر ہٹلر کے خلاف صف آرا تھے،  
اگرچہ رباعی میں نام ہسٹر لکھا ہے، لیکن  
واقعات ہٹلر پر ہی پورے اترتے ہیں۔

نوسٹریڈیس کی ایک اور پیش گوئی

(صدی 3: رباعی 35) ہٹلر سے منسوب ہے:

*Du plus profond de l'Occident d'Europe,  
De pauvres gens un jeune enfant naîtra,  
Qui par sa langue séduira grande troupe,  
Son bruit va signe d'Orient plus croîtra.*

From the very depths of the West of  
Europe,  
A child will be born of poor people,  
by his tongue he will seduce great troop:  
His fame will increase towards the realm  
of the East.

مغربی یورپ کے سب سے نشیبی حصہ میں  
عام فریب گھرانے میں ایک بچہ پیدا ہوگا  
اپنی چرب زبانت سے وہ عظیم فوج کو بیکائے گا  
اس کی شہرت مشرق تک پھیل جائے گی

جانے کی صورت میں بھگتنا پڑا۔



نوسٹریڈیس نے ہیروشیما اور ناگاساکی پر ایٹمی بم سے  
کی روداد بھی سنائی ہے (صدی 2: رباعی 6):

*Après des portes & Dedans deux cités  
Seront deux fléaux & n'apparue un tel,  
Faim, Dedans peste, de feu hors gens bouter,  
Cités fécour au grand Dieu immortel.*  
Near the gates and within two cities  
There will be two scourges the like of  
which was never seen,  
Famine plague, people put out by steel  
Crying to the great immortal God for  
relief.

بندرگاہ کے قریب دو بڑے شہروں میں  
دو آفتیں، جن کس پہلے کوئی نظیر نہیں ملتی  
بھوک، طاعون، لوہے سے باہر پھینکے گئے لوہے  
عظیم لافانی خدا سے مدد کے لیے التجا کریں گے

اسی طرح صدی 2: رباعی 70 میں ہے:

*Le dard du ciel fera son effrandue,  
Mort en parlant, grande exécution,  
La pierre en Yachi le fier gear redue,  
Nécessé humain monstre purge expiation.*  
The dart from the sky will make its  
extension,  
Deaths speaking: great execution.  
The stone in the tree, the proud nation  
restored,  
Noise, human monster, purge expiation.

آسمان سے تیرا کر انہیں منتشر کر دے گا  
ایک بڑا منصوبہ اور موت کا بول  
درخت ٹخرا ہو گئے، مگر قوم نے خود کو بچا لیا،  
انتشار اور حیوانیت سے نکل کر کفارہ کیا

ہیروشیما اور ناگاساکی شہر سمندر  
پر واقع ہیں اور 1945ء میں دونوں پر  
ایٹم بم گرایا گیا تھا اور پھر واقعی وہ  
قیامت نونی جس کی تاریخ میں کوئی  
نظیر نہیں ملتی۔ دوسری رباعی بھی  
ایٹمی دھماکے کے اثرات اور پھر جاپانی



یہ پیش گوئی دوسری جنگ عظیم پر ثبت ہوتی  
ہے جب 1940ء میں وٹس میں ہٹلر اور سویلینی  
کے درمیان خفیہ معاہدہ کے بعد جنگ عظیم کو افریقہ  
اور ایشیا تک پھیلا دیا گیا، سویلینی نے برطانیہ اور فرانس  
کے خلاف جنگ شروع کی اور اطالوی افواج نے  
فرانس کے ساحل لیٹوریہ اور افریقی ساحلوں جن  
میں سالانہ بھی شامل تھا حملہ کیا۔



نوسٹریڈیس اپنی ایک پیش گوئی صدی 9 رباعی  
100 میں ایک بحری جنگ کا تذکرہ کرتا ہے:

*Nouvelle pugnè avec feu supèrie,  
Le feu, aux nerfs à l'Occident maine,  
Rubriche neufve, la grand nef colorie,  
Se à vaincu, & victorie en haine.*  
Naval battle night will be overcome,  
Fire in the ships to the West ruin:  
New trick, the great ship colored,  
Lury from vanquished victory in mist

رات گئے ایک بحری لڑائی غلبہ پائے گئے  
مغرب کے جہاز میں آت لگنے سے تباہی  
ایک نئی چال، جہازوں کو رنگت دیا گیا  
لگتے نور وہ کس غضب ناک اور وحند میں فتح

یہ دسمبر 1941ء کو پیرل ہاربر میں ہونے والے  
حصے کی طرف اشارہ ہے، امریکہ کی نہایت اہم بندرگاہ  
پیرل ہاربر (Pearl Harbour) پر رات گئے دو  
اطراف سے جاپانیوں کے اچانک حملے کے باعث امریکی  
بحری بیڑوں کو شدید نقصان پہنچا، یہ حملہ اس قدر شدید

اور اچانک تھا کہ امریکی بحریہ کو اپنا  
آپ سنبھالنے کی مہلت بھی نہ مل  
سکی۔ اس کے بعد امریکانے جاپان  
کے خلاف باقاعدہ اعلان جنگ  
کر دیا۔ جس کا خمیازہ جاپان کو  
1945ء میں ایٹم بم کے ٹرے

اس رباہی میں نہ صرف اسپین کے ڈکٹیٹر جرنل "فرینکو" کا نام لیا بلکہ جلا وطن ہونے کے بعد مغرب سے اس کی واپسی کے بارے میں بھی بتایا، ساتھ ہی یہ بھی کہ اسے سمندر پار کر کے اسپین نہیں جانے دیا جائے گا اور اقتدار میں آنے کے بعد اس کی پارٹی میں اختلاف پیدا ہوگا، یہی نہیں بلکہ رباہی میں اس کے دشمن ڈکٹیٹر پر انموڈی "ریویرا" کا نام بھی بڑی صراحت سے لیا گیا... ایک ہی رباہی میں دو نام ہونا، یقیناً اتفاق قرار نہیں دیا جاسکتا....



قوم کے دوبارہ خود کو بحال کرنے کی طرف اشارہ ہے۔



نوسٹر ڈومس کی رباہیوں میں ہنلر کا نام مبہم ہے، لیکن کچھ رباہیوں میں بعض نام اور اشارے بہت واضح ہیں جیسا کہ اسپین کے جرنل فرینکو سے متعلق رباہی انتہائی واضح ہے (صدی 9: رباہی 16):

*De castel Franco sortira l'assemblee,  
L'ambassadeur non plairant fera scisme;  
Ceux de Rivera seront en la mellee,  
Et au grand gouffre deserte ont l'entree.*

The castillian Franco, will leave the assembly,  
The ambassadors will not be pleased with the schism;  
Those of Rivera will join in the fray,  
But a great gulf denies them entry.

میسویں صدی میں امریکہ میں کینیڈی براورن کے قتل پر بھی نامزدگیس کی ایک رباہی ملتی ہے (صدی 1: رباہی 26):

*Le grand du foudre tombe d'heut diurne,  
Mal en peduit par pestence pestulente  
Survant preface tombe d'heut nocturne  
Conflict: Reims, Londres, Etrusque pestifere.*

The great man will be struck down in the day by a thunderbolt.  
An evil deed, foretold by the bearer of a petition.  
According to the prediction another falls at night time.  
Conflict at Reims, London, and pestilence in Tuscany.

عظیم آدمی کو درج ذیل سے، بجلی مدد دیتی ہے خلیفہ حرکت جس کت کرنے والے نے پیشگوئی کی پھر دوسرا بھی مازا جاتا ہے مگر رات کے وقت رییس اور لندن میں لڑائی ٹوکیٹینیا میں وبا امریکہ کے پینتیسویں صدر جان کینیڈی کو نومبر 1963ء میں ڈیلاس میں دن دہارے سر میں گولی مار کر قتل کیا گیا، پھر پانچ سال بعد 1968ء میں اس کے بھائی رابرٹ کو لاس اینجلس میں ابتدائی ریاستی ایکشن کی جیت کی خوشی مناتے ہوئے آدمی رات کے وقت قتل

فرینکو کیمینٹل اسمبلی سے جانے کا سفیر ناراض ہو کر علیحدہ ہو جائیں گے ریویرا کے حامی فساد میں جمع ہوں گے اور اس کو فوج میں داخلے سے روکا جائے گا

ہسپانوی ڈکٹیٹر پر انموڈی ریویرا 1923ء سے 1929ء تک تخت پر قابض تھا، اس دوران تباہ کن خانہ جنگی ہوئی، پھر دوسری جنگ عظیم شروع ہوئی، کمیونسٹوں اور سوشلسٹ گروپ نے انقلاب شروع کر دیا، جرنل فرینکو، اسپین کا دوسرا سب سے زیادہ طاقتور رہنما تھا جو جزیرہ ہالیرک میں جلا وطن تھا، جرنل پر انموڈی ریویرا قاتلانگ پارٹی سے تعلق رکھتا تھا جو جرنل فرینکو کے خلاف تھی۔ جب فرینکو نے دیکھا کہ اس کا ملک اب سوشلسٹ قبضہ میں جاسکتا ہے تو وہ فوراً اسپین کے لیے روانہ ہوا لیکن اسے اسپین کی فوج میں داخل ہونے سے روکا گیا۔ مگر وہ خلیفہ طاقتوں (ہنلر اور مسولینی) کی مدد سے اسپین آیا اور اپنی فوجی آمر حکومت قائم کر لی۔

ورلڈ ٹریڈ سینٹر کا حادثہ ہوا، جس نے بڑی شدت سے ایک بار پھر ساری دنیا کی توجہ ٹرانس ڈیس کی طرف مبذول کرائی۔ جن میں مندرجہ ذیل رباعی (صدی 1: رباعی 87) سب کی توجہ کامر کز رہی ہے:

*Ébranlée feu du centre de terre  
Feux tremblés au tour de cité neuve,  
Deux grands rochers long temps fixés la guerre  
D'un Aréthuse soustra nouveau fleuve.*  
Earthshaking fire from the centre of the earth  
will cause tremors around the New City.

Two long Castle will war for long time  
then Arethusa will redden a new river

زمین کے مرکز میں آت زبیر کو بلاتی ہے  
”نئے شہر“ کو زور دار جھٹکتے لگتے ہیں  
دو عظیم برج کے سبب لمبی جھٹکت چمڑ جاتی ہے  
پھر نئے دریا پر سرخ رنگت کا سایہ پڑتا ہے  
ٹرانس ڈیس کی کتاب میں میں درج ایک نئے شہر  
”نیوسٹی“ کے متعلق متعدد پیش گوئیاں ہیں۔

1970ء کی دہائی سے کے متعلق تمام مفسرین متفق تھے کہ یہ ”نیویارک“ کی طرف اشارہ ہے اور پیش گوئی کے مطابق اس میں پیش آنے والی تباہی کو وہ تیسری عالمی جنگ چمڑنے کا خطرہ قرار دیتے تھے۔ کچھ پہلے محققین نے یہ سوال اٹھایا تھا کہ آخر ٹرانس ڈیس نے اس رباعی میں لفظ دو عظیم برج کا استعمال کیوں کیا؟۔ لیکن 11 ستمبر 2001ء میں ورلڈ

ٹریڈ سینٹر کے حادثہ کے بعد ماہرین نے ان ساری پیش گوئیوں کا رخ اس طرف موڑ لیا۔ اس پیش گوئی میں دو عظیم برج سے مراد ٹوئن ٹاور لیے جاتے ہیں۔ اور نئے دریا سے مراد وادی دجلہ و فرات ہے، لیکن اس حادثے سے متعلق صرف یہی ایک رباعی نہیں

ہے۔ اسی طرح صدی 6: رباعی 97 میں ہے:

کر دیا گیا، یہ دونوں حادثے ساری دنیا پر اثر انداز ہوئے خاص طور سے انگلینڈ، فرانس اور اٹلی اس سے متاثر ہوئے۔ 1963ء میں اسٹوڈینٹ کی ایک جماعت نے لندن اور پیرس میں کافی فساد اور شورش برپا کیا۔ جبکہ 1968ء میں فلورنس میں سیلاب کی وجہ سے کئی شہروں میں دبا پھوٹ پڑی تھی۔ کافی حد تک واضح اور محض اتفاق سے بہت آگے کی بات معلوم ہوتی ہے....



اب ڈراناسٹریڈیس کی صدی 2 کی رباعی 28 ملاحظہ فرمائیں، جس میں برطانیہ کی شہزادی ڈیانا کی حادثاتی موت کی طرف اشارہ ہے:

*Le penultime du surnom de prophete  
Prendra Diane pour son tour & 2 repas,  
L'ingurgitera par frenetique teste,  
Et delivrera un grand peuple d'importis*

The man with the Surname of the Prophet's name  
Will bring Diana to her day of rest.  
At a distance they wander in frenetic grief  
Delivering a great people from ruin.

پیغمبر کے نام پر اپنا دوسرا نام رکھنے وان  
ڈیانا کو اس دن لے جائے گا اور آرام کے لیے  
دو اضطراب میں بہت دور آوارہ پھریت گئے  
اور عظیم شخصیت تباہی سے دوچار ہوگئی  
شہزادہ چارلس اور شہزادی ڈیانا کے درمیان



ڈیانا

اختلافات کے بعد 1996 میں جھگڑی ہو گئی تھی، جو لیڈی ڈیانا کے لیے اضطراب کا دور تھا، 1997 میں لیڈی ڈیانا اپنے دوست دودی الفانڈ کے ہمراہ فرانس چلی گئیں، جہاں کار حادثہ ہوا جو ان کے لیے جان لیوا ثابت ہوا۔



اکیسویں صدی کی ابتدا میں نیویارک سٹی میں

(صدی 9: رباغی 48) منسوب کی جاتی ہے:

*Le grand cité d'Océan maritime,  
Environnée de marais en cristal:  
Dans le solstice hyemal & la prime,  
Sera tentée de vent épouvanté.*

The great city of the maritime Ocean,  
Surrounded by a crystalline swamp:  
In the winter solstice and the spring,  
It will be tried by frightful wind.

ساحل سمندر کا ایک عظیم شہر

جو شیشے کی دلدل سے گھرا ہوا نظر آتا ہے

سرماء بہار، جب سورج خط استوا سے دور ہو

و خوف ناک طوفانوں کا شکار ہوتے

سولہویں صدی کا کوئی شخص اگر آج مغربی ممالک

کے شہروں میں شیشوں سے بنی بلند و بالا عمارت اور

اسکائی سکرپچر زکوہ کیسے گا تو اسے یقیناً شیشوں کی دلدل

ہی کہے گا۔ ایسے ہی شہروں میں ایک امریکہ کانیا اولینز

شہر بھی ہے جہاں 2006ء کے موسم سرما میں سمندری

طوفان (بریکین) کترینہ آیا تھا۔

نوسٹرو ڈوس کی زنبیل میں اور بھی بہت کچھ چھپا

ہوا ہے۔ اس نے روس کے خلاف چین اور امریکہ

اتحاد دیوار چین کی تباہی، مشرق وسطیٰ میں عالمی جنگ،

دنیا کے بڑے حادثات، جنگوں اور خاص طور سے اپنی

کرائسٹ کی آمد کی پیش گوئیاں کیں ہیں۔ اس کے علاوہ

دنیا میں زلزلے اور دوسری قدرتی آفات کثرت سے

آئیں گی۔ جنگوں میں انسانی جانوں کا زیاں ہو گا اور دنیا

اتھل پھل کر رہ جائے گی۔ مذاہب کے درمیان

اختلافات بڑھیں گے، عرب اور مغرب آپس میں الجھ

جائیں گے اور ان جنگوں میں لاکھوں کروڑوں انسان

اتمہ اجل بن جائیں گے۔ ذیل میں ہم ایسی ہی چند پیش

گوئیاں پیش کر رہے ہیں۔

ایک پیش گوئی (صدی 1: رباغی 18) میں یورپ

میں اسلام کے غلبہ کے متعلق تحریر ہے کہ:

*Cinq & quarante degrés ciel boursou,  
Feu approcher de la grand cité neuve,  
Instant grand flamme espave saultera,  
Quant on voudra des Normans faire preuve*  
Five and forty degrees, the sky shall  
burn:

To the great new city shall the fire  
draw nigh.

With vehemence the flames shall  
spread and churn

When with the Normans they conclu-  
sions try

آسمان پنتالیس ڈگریں پر جلے گا

اور آگت بڑے "نئے شہر" کے نزدیک پہنچے گی

آگت آگت میں ایک شعلہ لپک کر پھیلے گا

جب وہ نارمن کے مقدمہ میں اٹھے ہوں گے

اس رباغی میں پنتالیس ڈگری پر واقع بڑے نئے

شہر کا تذکرہ ہے، جعفر افغانی خانہ سے 45: آری خط عرض

بلد پر نیویارک، شکاگو، سان فرانسسکو، روم، پیرس اور

میدارڈ واقع ہیں ان میں نیویارک سب سے بڑا شہر ہے۔



ناسٹرو ڈوس نے خوفناک سمندری آفات کی

طرف بھی اشارہ کیا ہے، جیسا کہ دسمبر 2004ء میں

جنوب مشرقی ایشیا میں آنے والا سونامی کے متعلق

مفسرین یہ پیش گوئی (صدی 1: رباغی 29) بتاتے ہیں:

*Quand le poisson terrestre & l'aquatique  
Sera force vague au groves feu mer,  
Sa forme étrange fure & horrifique,  
Les mer aux murs bien soft les ennemi.*

When fish and other land and sea life,  
put upon the beach by strong wave,  
its shape foreign, smooth and frightful,  
From sea enemies soon reach the walls

جب مچھلیاں اور دیگر سمندری و زمینی حیات

ایک بڑی لہر کے ذریعے ساحل پر آکر پھینکی

اس کی شکل عجیب، ہموار اور خوفناک ہوگی

سمندر سے دیواروں تک دشمن پہنچ جائیں گی

اسی طرح سال 2006 میں امریکہ میں آنے

والے بریکین کترینہ سے متعلق مندرجہ ذیل پیش گوئی

مئی 2015ء

انسانیت کو آئین کے بعد آئین لاچارگی لاحق ہے  
 صدیوں کا عظیم پتھر بدنے کو ہے  
 خون کی بارش ہوگی، قحط، جنگیں اور چہاریں  
 و آسمان پر دمدمار جنگریوں والی آت دیکھے گا

اسی طرح (صدی 1: رباعی 17) ملاحظہ کریں جو  
 موسموں کی تبدیلی گہری ہواؤں ایٹمیٹ اور گلوبل  
 وارمنگ کی طرف اشارہ ہے:

*Les quarante ans l'été n'apparaîtra,  
 Les quarante ans tous les jours fera vu.  
 La terre aride en vicissitudes,  
 Et grand déluges quand fera aperçu.*

For forty years the rainbow will not be  
 seen.  
 For forty years it will be seen every day.  
 The dry earth will grow more parched,  
 and there will be great floods when it is  
 seen

چالیس سال تک قوس قزح نمودار نہیں ہوگی  
 پھر چالیس سال وہ ہر روز دکھائی جائے گی  
 پختہ زمین خشک سے خشک تر ہوتی جائے گی  
 پھر آئین بڑا سیلاب دیکھو گے، جب وہ نمودار ہوگا

دنیا اس وقت دو گروہ میں بنی ہوئی ہے۔ ایک وہ جو  
 نو ستر ڈیس کی پیش گوئی کو سرے سے قبول نہیں کرتے  
 اور دوسرا گروہ جو ناسٹر ڈیس کو ایک مقدس حیثیت دیتا  
 ہے اور اس کی پیش گوئیوں پر پوری طرح یقین رکھتا ہے  
 حالانکہ یہ ضروری نہیں ہے کہ نو ستر ڈوس نے جو کچھ کہا  
 ہے وہ ہو بھی جائے، اس کی پیشین گوئیوں کی درستگی کبھی  
 بھی سو فیصد تک نہیں پہنچ سکی۔ اس کی بہت ساری پیش  
 گوئیاں غلط بھی ثابت ہوئیں اور بہت ساری کا کوئی نتیجہ  
 سامنے نہیں آیا ہے۔

نو ستر ڈوس تو چلا گیا لیکن ایک ایسی کتاب چھوڑ گیا  
 جو صدی در صدی لوگوں کو ورطہ حیرت میں ڈالے ہوئے  
 ہے اور خود اسے ایک منظر و شخصیت بناتی ہے...



روزگارانِ عالمیت

*Due la defaude negligence Gauloise  
 Sera portage à Mahomet ouest :  
 De sang trempé la terre & 2 mer Senoise,  
 Le port Thocen de voilles & 2 nefes couverte.*  
 Because of French discord and negli-  
 gence  
 an opening shall be given to the Islam  
 (Mohammedans).

The land and sea of Siena will be  
 soaked in blood,  
 and the port of Marseilles covered with  
 ships and sails.

فرانسیسیوں کے اختلاف اور غفلت کی وجہ سے  
 اسلام کے لیے راستہ کھل جائے گا  
 اٹلی کی زمین اور سمندر خون آلود ہو جائیں گے  
 مارسیلز کا ساحل کشتی اور جہازوں سے بھر جائے گا

(صدی 3: رباعی 46) میں تحریر ہے کہ:

*Le ciel (de Plancus la cite) nous profuge,  
 Les clés infignes & 2 nos étoiles fixes,  
 Que de fon change futu s'approche l'age,  
 Ne pour fon bien, ne pour ses maléfices.*

The sky (of Plancus' city) forebodes to  
 us  
 Through clear signs and fixed stars,  
 That the time of its sudden change is  
 approaching.  
 Neither for its good, nor for its evils.

آسمان چمکیں علامت دیتا ہے  
 واضح نشانات اور اہل ستاروں کے ذریعے  
 اچانک تبدیلی کا دور پہنچنے والا ہے  
 جو نہ اچھوت کے لیے ہے اور نہ بدوت کے لیے

یہ بڑی تبدیلی تیسری عالمی جنگ بھی ہو سکتی ہے  
 اور خوفناک قدرتی آفات بھی، جس کے نتیجے میں زمین پر  
 بے پناہ فساد اور تباہی ہوگی، اسی طرح سمندر جہ ذیل پیش  
 گوئی (صدی 2: رباعی 46) ہے:

*Après grand trache human plus grand s'ap-  
 Le grand mouve les fricles renouvelle :  
 Pluye, sang, lait, famine, fer et peste,  
 Au ciel feu feu, courant langue éfrincelle.*

After great trouble for humanity, a  
 greater one is prepared  
 The Great Mover renews the ages  
 Rain, blood, milk, famine, steel & plague,  
 Is the heavens fire seen, a long spark  
 running.

# حجرتِ منجی

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات



## پانی پر تیرتے پتھر

کیا آپ یقین کریں گے کہ سینکڑوں کلو وزنی پتھر پانی میں تیر سکتا ہے؟..... لیکن یہ حقیقت ہے..... یہ کوئی کرامت یا پر اسرار قوتوں کا حامل پتھر نہیں، بلکہ قدرت کا ایک عجوبہ ہے۔

ہے، یہ پتھر شاید 2004ء میں آنے والے سونامی کی وجہ سے، کہیں سے تیر کر وہاں آ پہنچا تھا۔ اس پتھر کو عوامی نمائش کے لئے قریبی مندر کے ہی تالاب کے پانی میں چھوڑ دیا گیا۔ کسی نے اس پتھر کا تعلق رمانن دور سے جوڑا، کسی نے اسے سائنس کے لیے چیلنج سمجھا، کچھ نے اسے کرامتی پتھر سے تعبیر کیا تو کسی نے اسے توہمات جانا۔ بہر حال اس پتھر کے پانی پر تیرنے کی خاصیت کے باعث عوام میں تجسس بڑھنے لگا، مندر میں رکھ کر اس کی پوجا شروع ہوئی اور اسے دیکھنے کے لئے لوگوں کی بھیڑ مندر میں لگنے لگی۔

ہندوؤں کے اس پتھر کو پوجنے کی وجہ دراصل یہ ہے کہ ان کی مقدس کتاب ”رمانن“ کے چھٹے باب میں ایک واقعہ درج ہے کہ جب رام جی، سیتا کو بچانے لگا

عنوان پڑھ کر آپ چونک گئے ہوں گے! چونکہ ہمیں تمہیں کیوں نہیں... بھلا پانی میں بھی کبھی پتھر تیرتے ہیں... لیکن اگر کوئی آپ سے کہے کہ کئی کلو وزنی پتھر پانی میں تیر سکتا ہے۔ تو کیا آپ یقین کریں گے؟ لیکن یہ حقیقت ہے۔

پانی کی سطح پر تیرنے والے پتھر کی حقیقت بتانے سے قبل ہم ذرا اس پتھر کے سلسلے میں چند ایک واقعات کا ذکر کرتے چلیں، آجھ عرصہ پہلے بھارت کے اخبارات میں یہ خبریں نمایاں طور پر شائع ہوئیں کہ جنوبی ہند میں تامل ناڈو اور سری لنکا کے درمیان ایک جزیرے رامیشورم میں ایک ایسا پتھر پایا گیا ہے جو پانی میں تیرتا



افراد جمع ہو جاتے ہیں۔

دکن میں بابا مسکین شاہ کے مزار پر پانی سے بھرے ایک برتن میں ایک پتھر تیرا رہتا ہے۔ جبکہ اس پانی میں ایک سکہ ڈالا جائے تو وہ ڈوب جاتا ہے۔۔۔ یہ واقعات سن کر طرح طرح کے سوال عام انسانوں کے دماغ میں ابھرنے لگتے ہیں۔ آخر کیا وجہ ہو سکتی ہے پتھروں کے تیرنے کی... کیا یہ پتھر کسی خاص قدریت سے بنے ہیں یا واقعی یہ کوئی کرامت ہے۔

ماہرین بتاتے ہیں کہ پانی پر تیرتا پتھر، کوئی اچھنے کی بات نہیں، حقیقت یہ ہے کہ اس طرف کے پتھر محض بھارت ہی میں نہیں بلکہ سری لنکا، جاپان سمیت کئی مقامات میں ملتے ہیں۔ یہ عام طور پر جزائر، ساحل سمندر، آتش فشاں کے قریبی علاقوں پر کافی مقدار میں ملتے ہیں۔ ایسے پتھر اپنی خصوصیت اندرونی ساخت کی وجہ پانی کی سطح پر تیر پاتے ہیں۔

پہلے دور میں یہ اچھنے کا موضوع تھا، جب سائنس کو چیزوں کے تیرنے کی ممکن وجوہات معلوم نہیں تھیں۔ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے انسانی زندگی کوئی طرح کی سہولتیں دستیاب ہوئی ہیں، اتنا ہی نہیں پہلے جن سوالات کے جواب تلاش کرنے میں محنت زندگی لگا دیا جاتا تھا اب وہ سوال چنگلی میں حل کر دیئے جاتے ہیں۔ چنگلی میں ان پتھروں کو سلجھایا جاتا ہے، جن کے لئے کبھی بے وجہ کے دلائل دیے جاتے تھے۔ کوئی چیز بھی پانی پر تیرتی کیوں ہے؟

پہلے یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ ہلکی چیزیں پانی پر تیرتی ہوتی ہیں اور بھاری چیزیں پانی میں ڈوب جاتی ہیں۔ لیکن کچھ وقت بعد وہ تسلیم بھی غلط ثابت ہوئی کیونکہ یہ

روانہ ہوئے تو ہند اور لنکا کے درمیان سمندر پار کرنے کے لیے انہوں نے ایک ٹیل بنوایا، ہنومان اور ان کی فوج نے پہاڑوں سے چٹانیں اٹھا کر سمندر میں ڈالیں، جو سمندر کی سطح پر تیرنے لگیں، یوں اس واقعہ کو رام جی کی کرامت کہا جانے لگا۔

چھتیس گڑھ میں کوربا میں رہنے والے کچھ بچے قریب ہی واقع ہمدیونائی دریا میں نہانے کے لئے گئے۔ دریا میں نہاتے وقت ہی ان بچوں کی نظر پانی میں تیرتی ہوئی ایک پتھر جیسی چیز پر پڑی، جو تیرتی ہوئے ان کی جانب ہی آرہی تھی۔ تجسس بچوں نے اسے ہاتھ میں پکڑ کر دیکھا تو پتہ چلا کہ پانی میں تیرنے والی وہ چیز پتھر ہے۔ اس سے وہ حیرت میں پڑ گئے، بچوں نے پتھر کو دریا میں بار بار پھینک کر دیکھا لیکن وہ ڈوب نہیں رہا تھا۔ اس پر بچے اسے اٹھا کر قریب ہی واقع نہر میں لے کر آئے۔ نہر کے پانی میں بھی پتھر تیر رہا تھا۔ بچوں نے اس کی اطلاع بستی کے لوگوں کو دی۔ بستی کے لوگوں نے پتھر کو نہر کنارے واقع مندر میں رکھ کر پوجا پات شروع کر دی۔

ہندوستان کی ریاست مدھیہ پردیش کے دیو اس ضلع سے 45 کلومیٹر دور شامپلیا گاؤں کے نزدیک مندر میں بھی اسی طرح کے پتھر سے بنائی گئی سات کلو وزنی مورتی موجود ہے۔ ہر سال تہوار کے موقع پر اس مورتی کو پوجا کر کے پورے اعزاز کے ساتھ دریا میں تیرایا جاتا ہے، اس عجوبے کو دیکھنے کے لئے ہزاروں

رامیشور مندر میں موجود تیرتے پتھر





دیکھا گیا کہ ہلکی انگلشن پانی میں ڈوب جاتی ہے جبکہ ہزاروں ٹن وزنی جہاز پانی میں مزے سے تیرتے رہتے ہیں، ان سے اس بات کو بھی تقویت ملی کہ تیرنے کے لئے ہلکا یا بھاری ہونا بھی کافی نہیں ہے بلکہ کچھ دوسرے سبب بھی ہونا چاہئے۔

ترقی یافتہ ممالک میں توہمات کی بجائے تیرتے پتھر کے چند مثبت استعمالات.... ایکوریم میں تیرتے مٹی پلانٹ اور پانی میں گھومتا گلوب۔



ہو جاتا ہے۔ یہی حال سوئی کا ہے اس کا وزن تو کم ہے مگر چونکہ اس کا سائز اتنا کم ہے کہ اس کے نیچے موجود پانی کا

وزن اس سے زیادہ ہونے کی وجہ سے وہ ڈوب جاتی ہے اگر اس سوئی جتنے وزن کے لوہے کو پھیلا کر ایک سنی میٹر چوزا کر لیا جائے تو اب یہ لوہا بھی نہیں نہیں ڈوبے گا بلکہ ٹیکہ پانی اس کے اوپر نہ آنے پائے۔ اسے پانی پر اس طرح رکھیں کہ پانی اس کے اوپر چڑھنے نہ پائے یعنی اس کے کنارے اونچے رکھے جائیں۔ لیکن اگر اسی سوئی کے جسم کو اپنی اصلی حالت میں رکھیں اور اس کے چاہے جتنے مرضی اونچے کنارے رکھیں وہ ہمیشہ ڈوب ہی جائے گی۔

مچھلی کے پانی پر تیرنے کا سبب کچھ مختلف ہے، مچھلی اپنے سائز کی وجہ پانی میں تیرتی ہوئی ہے۔ وہ اپنی ذم کی طرف سے پانی کو الگ الگ سمت میں ہٹاتی رہتی ہے اسی کی طرف وہ اپنے تیرنے کی سمت کا تعین کرتی ہے۔ مچھلی اپنے ذم کی طرف سے اپنے وزن کے برابر

دراصل پانی میں کسی چیز کے ڈوبنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا وزن اس کے حجم سے زیادہ ہو۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ تیل پانی میں ہمیشہ تیرتا ہے، چاہے تیل، پانی میں ڈالا جائے یا پانی تیل میں، اس کی وجہ تیل کی کشافت کا پانی کی کشافت سے کم ہونا ہے۔ جس بھی مائع کی کشافت کم ہوتی ہے وہ ہمیشہ زیادہ کشافت والے مائع کی بالاسطح پڑے گا۔

تیرنے کی دوسری مثال انگلشن و جہاز کی ہے۔ یہ آرشمیدس کے اصول سے بخوبی سمجھا جاسکتا ہے، جس کے تحت جب حجم وزن کے حساب سے زیادہ ہو گا تو وہ چیز پانی میں ڈوبے گی نہیں۔ بحری جہاز اسی اصول کے تحت بنائے جاتے ہیں ان میں بحری جہاز کے ہزاروں ٹن وزن کو سطح پر اس طرح پھیلا دیا جاتا ہے کہ جہاز کی کشافت اس کے پینے کے نیچے موجود پانی کی کشافت سے کم ہو جاتی ہے۔

پانی کے اوپر موجود چیز کا وزن اس چیز کے نیچے موجود پانی کے وزن سے زیادہ ہو تو وہ چیز ڈوب جائے گی۔ اب جہاز کا وزن تو ہزاروں ٹن کا ہو سکتا ہے مگر اس کا سائز بڑھا کر اسے پانی پر اس طریقہ سے پھیلا دیا جاتا ہے کہ اس کا وزن اس کے نیچے موجود پانی کے وزن سے کم

مئی 2015ء

درجہ حرارت ہزاروں ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے جس میں چٹانیں پھٹی ہوئی حالت میں رہتی ہے ساتھ ہی اس میں مختلف گیسیں رہتی ہے۔ جب بھی آتش فشاں پھٹتے ہیں تب ان کے دہانے سے بھاری دباؤ کے ساتھ گرم لاوا نکلتا ہے۔ اس لاوے میں گرم گیسیں، پھٹی ہوئی چٹانیں باہر نکلتی ہیں جو آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہو کر نحوس شکل میں تبدیل ہونے



پانی کو بہاتی ہے اور پانی میں تیرتی رہتی ہے۔ سمندر کے پانی میں نمک زیادہ مقدار میں گھلے رہنے سے پانی کھارا ہوتا ہے جس سے اس کی کثافت بڑھ جاتی ہے اس لئے سمندر کے پانی میں تیرنا دریا کے پانی میں تیرنے سے آسان ہے۔ اسرائیل کے پاس بحر مردار کے نام سے جھیل کے پانی میں تو نمک اتنا

لگتا ہے، ان میں گیس کے بلبلے بچے رہتے ہیں۔ یہ ہوا پتھر کے سوراخوں میں رو جاتی ہے۔ اور یہ مخصوص ساخت اسخ، ذیل روئی کی طرح نظر آتی ہے۔

زیادہ گھلا ہوا ہے کہ وہاں پر کوئی آبی مخلوق زندہ نہیں رہ پاتی۔ لیکن اس خصوصیت کی وجہ سے اس میں کوئی شخص ڈوب نہیں سکتا وہ آرام سے تیر سکتا ہے، بیٹھے رہ سکتا ہے۔

ایسے پتھر جس میں ایئر سیل ہوتے ہے پانی میں تیرنے والے پتھر پیوٹس Pamice کے نام سے جانے جاتے ہیں یہ پتھر اندرونی طور پر سوراخ دار ہوتے ہیں جن میں ہوا بھری ہوتی ہے۔ یہ جگے رنگ کے ہوتے ہیں جس میں سیلیکا و ایلمنٹا کا فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

تیرنے والے پتھروں میں بھی کچھ خاصیت پائی جاتی ہے۔ ارضیاتی سائنس کی ایک کتاب پیٹرولوجی آف انٹیشیٹس راک (مصنف ایف ایچ بیچ اے ویلز Hatch, F rocks) میں ایسے پتھروں کے سلسلے میں (li: Wells) معلومات ملتی ہیں جو پانی پر تیرتے ہے۔ ان کی اندرونی ساخت ایکدم نحوس نہ ہو کر اندر سے اسخ یا ذیل روئی جیسے ہوتی ہے جس میں سچ سچ میں ایئر سل بنے ہوتے ہیں۔ ان کے اندر ہوا ہونے کی وجہ یہ پتھر وزن میں بھاری ہونے کے باوجود بھی کثافت کے حساب سے ہلکے ہوتے ہے اور اس وجہ یہ پتھر پانی میں تیر پاتے ہے۔

اگر پتھروں کی مختلف حالتوں اور خصوصیات کے بارے میں سی باتیں کی جائیں تو کچھ پتھر پتھر ہتھکدار ہوتے ہے تو کچھ شفاف، کچھ پتھر روشنی بکھیرتے ہے تو کچھ ایک دم سیاہ ہوتے ہیں یہ خصوصیت پتھر ہی میں نہیں دنیا میں بیشتر اشیاء و جاندار میں اپنی انفرادیت کے ساتھ دستیاب ہے، ضرورت ہے ان پر سائنسی انداز فکر سے غور کرنے کی۔

پیوٹس پتھر کے متعلق ایک دوسری کتاب پیٹرولوجی انٹیشیٹس، سیدیمینٹری اینڈ میٹامورفک petrology igneous sedimentary and metamorphic (مصنف ہاروے بلاٹ harvey blatt) میں بتایا گیا ہے۔ زمین کی اندرونی سطح میگما میں

سائنس نے فطرت کے کئی راز کو تحقیق و تجربوں سے بوجھا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں توہمات کی بجائے تیرتے پتھر کے مثبت استعمالات ہو رہے ہیں مثلاً ایکوریم میں تیرتے مٹی پلانٹ اور پانی میں گھومتے گلوب۔

۶۰۶

## انکشافات

چھوڑتے ہیں جو انسانی کان سن نہیں سکتے ہیں اور اس کے لیے وہ 50 کلوہرٹس سے بھی بلند سٹیج استعمال کرتے ہیں۔ تاہم یہ صرف رومانوی گیت ہی نہیں ہوتے، بعض مواقع پر چوبیابائی فریکوئنسی پر اپنے نر کے لیے پیغام چھوڑتی ہے یا پھر اس کے نوزائیدہ بچے اپنی ماں کو بلانے کے لیے انتہائی بلند سٹیج استعمال کرتے ہیں۔

ریسرچرز نے لیبارٹری میں مختلف مقامات پر چوبیا کو بند کر کے چوہے کے گیتوں کو ریکارڈ کیا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی مادہ قریب موجود ہوگی تو چوہے کی گیت کی طرز تبدیل ہو جاتی ہے۔ گیت سن کر چوبیا اپنے نر کے پاس پہنچ جاتی ہے۔

دیتی ہے۔ پروفیسر جارجس کے مطابق چوہے کے گیتوں میں کمیونیکیشن سگنلز پائے گئے ہیں اور یہ سگنلز کسی اچانک رویے کا اشارہ نہیں ہیں۔ چوہے کی ان نغمات کا تقابل محققین نے پرندوں کے گیتوں کے ساتھ بھی کیا۔

ڈیوک یونیورسٹی کے پوسٹ ڈاکٹریٹ ریسرچ میں شریک جونا تھن خالوٹ کا کہنا ہے کہ زیر زمین بلوں یا کھلے جنگلاتی ماحول میں جب کسی نر چوہے کا من کسی مادہ کے لیے چاہتا ہے اور ایسے میں وہ مادہ کو کہیں قریب یا دور تک محسوس نہیں کر پاتا تو پھر وہ محبت کے نغمے کو فضا میں بلند کرتا ہے۔ چوہے اپنی مادہ کے لیے گیت انتہائی بلند سٹیج پر

## چوہے بھی گیت گاتے ہیں



صرف انسان ہی اپنے محبوب کو منانے یا اس کا دل جیتنے کے لیے گیتوں کا سہارا نہیں لیتے ہیں بلکہ یہ خاصیت چوہوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ البتہ وہ ان گیتوں کے لیے انٹرا سائیک لہروں کا استعمال کرتے ہیں۔

شہلی کیلیفورنیا (امریکہ) کی ڈیوک یونیورسٹی کے شعبہ نیورویالوجی کے پروفیسر ایرک جارجس کا کہنا ہے کہ جانوروں میں کمیونیکیشن انسانوں کے مقابلے میں بہتر انداز میں دکھائی

## ایک منٹ میں چارج ہونے والی موبائل فون بیٹری تیار

کیلی فورنیا کی سٹینفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے ایک ایسی نئی بیٹری تیار کر لی ہے، جو ایک منٹ سے بھی کم وقت میں مکمل ری چارج ہو جاتی ہے۔ سمارٹ فونز کے لیے بنائی گئی ایلیومینیم کی یہ بیٹری سستی، چمکدار اور دیر پا بھی ہے۔ اس نئی ایجاد کے بعد اب تک موبائل فونز اور لیپ ٹاپ میں استعمال ہونے والی لیٹیم آئن بیٹریوں کی جگہ ایلیومینیم آئن بیٹریاں لے سکتی ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ انتہائی تیز رفتاری سے ری چارج ہونے والی ایلیومینیم کی یہ بیٹری اب تک استعمال ہونے والی لیٹیم آئن بیٹری کی نسبت بہت زیادہ محفوظ بھی ہے۔ لیٹیم آئن بیٹری بعض اوقات پھٹ جاتی ہے اور اسے آگ بھی با آسانی لگ جاتی ہے۔

موجودہ لیٹیم آئن بیٹری تقریباً ایک ہزار سائیکلز کے بعد ختم ہو جاتی ہے جبکہ نئی بیٹری سات ہزار پانچ سو سائیکلز کے بعد بھی کام کرتی رہتی ہے۔ اس بیٹری کو موڈیا فولڈ بھی کیا جاسکتا ہے۔ ریسرچرز کے مطابق بڑے سائز کی ایلیومینیم بیٹریوں کو قابل تجدید توانائی کے الیکٹریل اسٹیشنوں پر توانائی اسٹور کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کیو آر کوڈ  
Qr Code

نہ پاسورڈ کی جھنجھٹ، نہ لکھنے کی زحمت  
وقت کی بچت اور ایک کلک پر معلومات محفوظ

آپ نے انٹرنیٹ پر کوئی سافٹ ویئر ڈاؤن لوڈ کرتے وقت، یا مختلف رسالوں میں اور اس میں کمپنی کی پروڈکٹ پر ایک سیاہ رنگ کا چوکور خانہ دیکھا ہو گا، اس میں عجیب سی لائنیں اور ڈھیر سارے نقطے بنے رہتے ہیں۔ گذشتہ ماہ انہی صفحات پر ہم نے بتایا تھا کہ آئندہ آنے والے دور میں موبائل سم کا استعمال ختم ہو جائے گا اور اس کا متبادل لاگ ان آئی ڈی اور پاس ورڈ کی صورت میں ہو گا۔ البتہ یہ آئی ڈی اور پاس ورڈ، لمبے چوڑے نمبروں یا پیچیدہ حرفوں کے بجائے چوکور QR کوڈز پر مشتمل ہوں گے۔

یہ QR کوڈ کیا ہے؟... کیو آر کوڈ یعنی Quick Response Code "کوئی کد ریسپانس کوڈ" دراصل روایتی بار کوڈ کی ایک قسم ہے جسکی ابتدا جاپان سے ہوئی۔ کیو آر کوڈ بار کوڈ کے مقابلے میں سیدھی لائنوں کی بجائے کالے چوکور خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ مختلف سائز کے یہ چوکور خانے مل کر ایک بڑا چوکور خانہ بناتے ہیں اس کا ہیک گراؤنڈ سفید ہوتا ہے۔ ان چوکور خانوں میں مختلف قسم کی معلومات شور ہوتی ہیں جنہیں عام طور پر سمارٹ فون کی مدد سے سکین کیا جاتا ہے اور سافٹ ویئر اسے پڑھ کر ایک سیکنڈ میں معلومات موبائل سکرین پر دکھاتا ہے۔

کیو آر کوڈ سب سے پہلے موٹر گاڑی صنعتوں کے لئے تیار کیا گیا تھا۔ 1994 میں ٹویوٹا کی ایک ڈیلی سپلی Denso Wave نے گاڑیوں کی تیاری کے دوران مختلف پوزوں کے بارے میں بہتر معلومات رکھنے کے لیے یہ نظام متعارف کروایا۔ لیکن اس کی جلد پڑھنے کی اہلیت اور بڑی شور و جارح صلاحیت کی بنا پر، یہ کوڈ دوسرے شعبوں میں بھی مقبول ہو گیا۔



آج کیو آر کوڈز کا استعمال شاپنگ، انٹرنیٹ اور مختلف اقسام کی مصنوعات کی ٹریکنگ کے لیے کیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ کیو آر کوڈز کو پیسے کی منتقلی اور ویب سائینس پر لاگ ان کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کمپنیاں اور پروڈیوسرز اپنے وزٹنگ کارڈز پر کیو آر کوڈز بھی چھپواتے ہیں جنہیں سکین کر کے آپ یو آر ایل لکھے بغیر ہی انکی ویب سائٹ اور دیگر معلومات ملاحظہ کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ سامنے دیے گئے کوڈز کو اسکین کر کے آپ ڈائریکٹ روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ [www.roohanidigest.net](http://www.roohanidigest.net) پر پہنچ سکتے ہیں۔

بعض مارکیٹنگ کمپنیاں مصنوعات کی تشہیر یا خصوصی ڈسکاؤنٹ فراہم کرنے کے لیے بھی کیو آر کوڈز کو پبلک مقامات اور اخبارات میں شائع کرتی ہیں، جس سے صارفین کی دلچسپی میں اضافہ ہوتا ہے۔ 2011 میں نیدر لینڈ کے رائل ڈیج منٹ نے کیو آر کوڈ کے حامل سکے بھی جاری کیے۔ اور تو اور کچھ ممالک میں اب قبر کے کتبوں پر مرنے والی کی معلومات کیو آر کوڈ کی شکل میں چسپاں کی جارہی ہیں۔

روایتی بار کوڈ کے مقابلے میں QR code میں ڈھیروں معلومات شور کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً آپ اس میں اپنا نام،



پتہ اور ٹیلی فون نمبر، فیس بک پتہ، ویب سائٹ یا پھر کوئی بھی پیغام سنور کر سکتے ہیں۔ جب آپ کے دوست اسے سکین کریں گے تو انہیں یہ معلومات مل جائیں گی۔ مثال کے طور پر سامنے دیا ہوا کیو آر کوڈ روحانی ڈائجسٹ کا وزٹنگ کارڈز Vcard ہے جسے اسکین کر کے روحانی ڈائجسٹ کا پتہ، فون نمبر، ای میل اور ویب ایڈریس سب کچھ از خود آپ کے موبائل کلائنٹ میں محفوظ ہو جائے گا۔

اسکے علاوہ آپ کیو آر کوڈ میں کچھ کمانڈز بھی محفوظ کر سکتے ہیں جیسے کسی خاص نمبر پر کوئی میسج SMS بھیجنا ہو تو اس کا کیو آر کوڈ بنا لیجئے۔

جو کوئی بھی اسے سکین کرے گا اس کے نمبر سے میسج بھیج دیا جائے گا۔ کوئی بھی ڈسکرپشن، تحریر حتیٰ کہ یہ پورا آرٹیکل بھی کیو آر کوڈ کی مدد سے بھیجا جاسکتا ہے۔

روایتی بار کوڈ کے مقابلے میں کیو آر کوڈ کو پڑھنے کے لیے کیمرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے سمارٹ فونز کا استعمال عام ہے جس میں انکا پراسیسر کیمرہ والی گنی تصویر کا تجزیہ کرتا ہے اور نئے شدہ سینیٹرز کی مدد سے کیو آر کوڈ سے معلومات حاصل کرتا ہے۔ کیو آر کوڈ پڑھنے کے لیے اینڈرائیڈ، آئی او ایس، ونڈوز فون، بلک بیری اور دیگر آپریٹنگ سسٹمز کے لیے بہت سی اپیلی کیشنز دستیاب ہیں۔ جو آپ ایپ اسٹور سے آسانی اور بالکل مفت حاصل کر سکتے ہیں۔ جو

Barcode اور scan.me ، QR Droid Code Scanner ، QR Code Reader ، QR Reader Generator/Reader کے نام مشہور ہیں۔

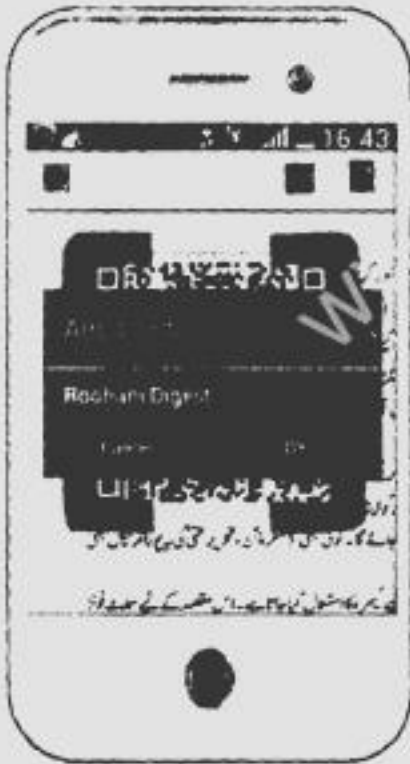
کیو آر کوڈ پڑھنے کا طریقہ بالکل سہل ہے۔ بس اپنی ڈیوائس کے آپریٹنگ



سسٹم کے مطابق ایپس ڈاؤن لوڈ کریں اور اسے اوپن کریں.... اوپن ہوتے ہی ایک کیمرہ اسکینر اوپن ہو جائے گا۔ اسے کس بھی بار کوڈ کے سامنے لائیں، یہ فوراً ہی بتا دے گا کہ اس میں کیا پاپ شیر ہے۔

کیو آر کوڈ کا استعمال مفت ہے اور اسکے لیے کسی قسم کے لائسنس کی ضرورت نہیں۔

احتیاط بھی ضروری ہے: تاہم غیر ضروری طور پر کسی بھی انجان کیو آر کوڈ کو سکین کرنے سے گریز کیجئے، کیونکہ ہیکرز کیو آر کوڈ کے ذریعے آپ کے کمپیوٹر یا موبائل فون میں موجود خفیہ معلومات تک مکمل رسائی حاصل کر سکتے ہیں اور آپ کے فون میں موجود کیمرہ کو خفیہ نگرانی کے استعمال یا پھر آپ کے بیلنس کے زیاں کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔



زیادہ چکنائی والی غذائیں  
بچوں کی ذہنی صلاحیت پر  
اثر انداز ہوتی ہیں



بچوں میں ضروری ذہنی صلاحیت کی جانچ کے لیے امریکا کی ایلی نوائے یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے 7 سے 10 برس کے بچوں پر تحقیق کی، اور انکشاف کیا ہے کہ مرغن اور تلے ہوئے کھانے بچوں کی ذہنی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی نہیں جو سچے پھورینڈ چربی والی غذا میں کھاتے تھے ان میں سوچ و فکر اور جوابی رد عمل کی رفتار تیز ہوتی ہے۔ ان بچوں میں چیزیں کو یاد رکھنے کی صلاحیت بھی کمزور ہوتی ہے۔

دانت صاف، دل تندرست

دانت اور دل میں بھی

تعلق پایا جاتا ہے۔

برطانیہ میں کی جانے والی حالیہ تحقیق میں انسانی ذہن میں پائے جانے والے بیکٹریا سے ہونی والی دانتوں کی خرابی اور دل کی بیماریوں کے درمیان تعلق دریافت کرتے ہوئے کہا گیا ہے کہ وہ افراد جو دانتوں

ایک ایسا درخت جسے ایلمر ہم  
بھی نقصان نہیں پہنچا سکتا

”جنگبو بلوبا“ ginkgo biloba

طب کی دنیا کے مشہور ترین درختوں

میں سے ایک ہے، جنگبو بلوبا پودا

پہلے صرف چین میں پایا جاتا تھا لیکن

بعد میں کوریا اور جاپان میں بھی اسے لگایا

جانے لگا۔ اس درخت کی جڑوں پھل

اور پتوں کا مختلف بیماریوں کے علاج کے قدیم

نسخوں میں کافی استعمال نظر آتا ہے اور موجودہ دور میں بھی اسے قدرتی

ادویات میں کثرت کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جنگبو بلابا نامی اس درخت

کا قد عام طور پر 20 سے 25 میٹر تک ہوتا ہے مگر چند درخت 50 میٹر کی

اونچائی تک بھی پہنچ جاتے ہیں۔ ان درختوں پر مال ہی میں بتائی جانے والی

ایک ڈاکو مینٹری فلم میں بتایا گیا ہے کہ یہ درخت انتہائی نامناسب ماحول میں

بھی اپنی افزائش جاری رکھتا ہے۔

ڈاکو مینٹری میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ دوسری جنگ عظیم کے دوران

جب امریکانے جاپان کے شہر ہیروشیما پر ایٹم بم گرایا تو دھماکے جگہ سے

ایک کلومیٹر کے فاصلے پر جنگبو بلوبا کے 6 درخت لگے ہوئے تھے۔ دلچسپ

بات یہ ہے کہ انہی دھماکے کے بعد یہ 6 درخت ان چند جانداروں میں سے

تھے جو زندہ بچ گئے تھے جب کہ تقریباً تمام پودے اور جانور مر گئے تھے جب

کہ یہ درخت آج بھی زندہ اور اپنی جگہ پر قائم ہیں۔

جاتی ہیں جو دل کی صحت کے لئے

نقصان دہ ہوتی ہیں اور ان کے زیادہ

استعمال سے دل کے دورے کا خدشہ

بڑھ جاتا ہے، اس لئے منہ کو صاف

رکھنا بے حد ضروری ہے تاکہ دانتوں

کی مکالیف کے ساتھ دل کی حفاظت

کو بھی یقینی بنایا جاسکے۔



کے انفیکشن میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں

دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ

زیادہ ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ دانتوں کی

بیماریوں میں سب سے مام مسوزھوں

کی مکالیف اور دانتوں میں کیڑا لگانا ہے

جس میں سوزش سے فوری آرام کے

لئے عموماً درد کش ادویات استعمال کی

# روح کا انتقام



محبت اور انتقام کی ایک نئی اور پر اسرار کہانی۔ جو آج بھی اسکاٹ لینڈ کی لوک داستانوں میں شمار ہوتی ہے اور وہاں کے ہر باشندے کی زبان پر عام ہے۔

سب چھوٹا لڑکا تھا۔ سر جیمز اسٹوارٹ کو برطانوی سول وار میں چارلس دوم کی حمایت کی وجہ سے نائٹ Knight کا خطاب ملا، وہ اسکاٹ لینڈ پارلیمنٹ کی جانب سے ایڈنبرگ میں بطور کمشنر بھی اپنے فرائض انجام دیتے رہے۔

سر جیمز اسٹوارٹ نے بے پناہ دولت کمائی اور اپنے ہر بیٹے کو کوئی نہ کوئی جاگیر خرید کر اس کا نواب بنایا، سب سے چھوٹا اور چھوٹا لڑکا ہونے کے وجہ سے رابرٹ اسٹوارٹ، ایک بگڑا ہوا نوابزادہ بن چکا تھا، اسے ایلن بینک کی جاگیر ملی۔

یہ کہانی 1670ء کی وہابی سے شروع ہوتی ہے

یہ ساڑھے تین سو سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اسکاٹ لینڈ کے سرحدی صوبے اسکاٹش ہارڈر میں بروک شائر کاؤنٹی Berwickshire کے ایڈرم گاؤں کے نزدیک بلیک ایڈر Blackadder کے دریا کے کنارے ایلن بینک Alianbank میں ایک متمول خاندان رہائش پذیر تھا۔ اس خاندان کا مالک، رئیس زادہ اور بیرونیت (نواب) رابرٹ اسٹوارٹ Robert Stuart تھا۔

رابرٹ اسٹوارٹ ایڈنبرگ Edinburgh کے جاگرو دار و منتظم Lord Provost اور تاجر سر جیمز اسٹوارٹ اور ان کی پہلی بیوی این ہوپ کا ساتواں اور



جب رابرٹ اسوارٹ تعلیم حاصل کرنے یورپ روانہ ہوا۔ اسوارٹ ایک حسین و جمیل شخصیت کا مالک تھا اور عیاش زندگی کا مستلاشی، لہذا وہ بیرون ملک جانے میں بڑی مسرت محسوس کر رہا تھا۔

پہلے وہ روم گیا۔ اس نے بہت کم وقت پڑھائی میں صرف کیا اور زیادہ عرصہ سیر و تفریح اور زلف پہچاں کے سائے میں گزارا۔ جب یہاں کی رنگین صحبتوں سے اس کا دل سیر ہو گیا تو اس نے حسین خوابوں کی سر زمین پیرس میں قدم رکھا۔

اس زمانے میں لوئی چہارم Louis XIV فرانس کے تخت پر متمکن تھا اور اس کے دربار پر دن عید اور رات شب برات کا گماں ہوتا تھا۔ اس کے درباری زیادہ وقت عیاشی اور ساز باز میں صرف کرتے تھے۔ امراء میں عمدہ لباس اور عمدہ خوراک کا شوق جنون کی حد تک بڑھ گیا تھا۔ ایسی رنگین فضا میں بسبب اسوارٹ داخل ہوا تو گویا اس کے دل کی مراد بر آئی۔

اسوارٹ جس مکان میں رہائش پذیر ہوا، اس کا رخ ایک عیسائی خانقاہ convent کی طرف تھا۔ وہ ہر صبح نوجوان راہباؤں کو کونینٹ میں آتے جاتے دیکھتا۔ ان میں کچھ راہبائیں بھی ایسی تھیں جو راہبانہ زندگی سے زیادہ دنیا میں دلچسپی رکھتی تھیں اور موقع کی تلاش میں رہتیں کہ کسی طرح چرچ کی روکھی پھینکی زندگی سے نجات حاصل کریں۔ خانقاہ سے باہر کی دنیا میں خوشیوں سے دامن بھرنے کے لیے بے قرار ایک راہبہ کا نام جین ڈیلا سیلے Jeanne de la sale تھا جو بعد میں پیرلین جین Pearlين Jean کے نام سے مشہور ہوئی۔

جین آتے جاتے اسوارٹ کو اپنی بڑی بڑی نیلی آنکھوں سے اس طرح دیکھتی گویا وہ اسے اپنی آنکھوں میں سولے گی۔ جین طبعاً رومان پسند واقع ہوئی تھی۔

جب سے نوجوان راہبہ نے اسوارٹ کو دیکھا تھا، اس کے دل میں ہلچل مچ گئی تھی۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ راہبہ کی زندگی ترک کر دے گی اور باقی زندگی اسوارٹ کے ساتھ گزارے گی۔

جہاں تک اسوارٹ کا تعلق تھا، ”دونوں طرف ہے آگ برابر لگی ہوئی“ والا معاملہ تھا اور پھر ایک تاریک شب کو جین چرچ کی سرحد پار کر کے اپنے محبوب سے آئی۔ اسوارٹ اسے پا کر بے حد خوش تھا۔ اسے اپنی مصنوعی جاگیر دارانہ زندگی سے زیادہ جین کی سادگی بھائی۔ وہ جین اور ملازمین کے ہمراہ اس مکان سے منتقل ہو کر کونینٹ سے دور ایک ہوٹل میں قیام پذیر ہو گیا جہاں وہ دونوں اپنی محبت کو پردان چڑھانے لگے۔ اس طرح دو مہینے بیت گئے۔ یہاں تک کہ اسوارٹ اس خاموش زندگی سے اکتا گیا۔ اب اس نے سوسائٹی گریڈ سے راہ و رسم بڑھائی شروع کر دی۔ وہ جین سے کوئی نہ کوئی بہانہ کر دیتا اور رات رات بھر غائب رہتا۔

بے چاری جین سینے پر ونے میں لگی رہتی یا آہیں بھرتی۔ اسے اسوارٹ کی بے اعتنائی کا بے پناہ دکھ تھا۔ وہ اب ایک ایسی مسافر تھی جس کی کوئی منزل نہ تھی۔ جب اسوارٹ دیر سے لوٹتا تو جین کو روتے پاتا۔ پھر کچھ ہی دنوں بعد وہ ایک دوسرے کو طعنہ دینے اور لڑنے جھگڑنے لگے۔

آخر کار ایک دن جین نے زار و قطار روتے

ہوئے اسٹوارٹ سے کہا ”تمہاری خاطر میں نے چرچ کو خیر باد کہا اور اب گنہ کی زندگی بسر کر رہی ہوں۔ آخر تم وعدے کے باوجود مجھ سے شادی کیوں نہیں کرتے....؟“

”میں تم سے ہزار بار کہہ چکا ہوں۔“ اسٹوارٹ نے غصے سے کہا۔ ”میں اپنے والد کی مرضی کے بغیر شادی نہیں کر سکتا۔ وہ مجھے تم سے شادی کرنے کی کبھی اجازت نہیں دیں گے اور اگر میں نے ان کا کہا نہ مانا تو جائیداد سے محروم کر دیا جاؤں گا۔“

”تو پھر.... برائے خدا مجھے اپنے ساتھ اسکاٹ لینڈ لے چلو۔“ جین التجا کرتے ہوئے بولی۔ ”میں تمہارے والد کو اپنا حسب و نسب بتاؤں گی تو وہ یقیناً شادی کی اجازت دے دیں گے کیونکہ میں بھی ایک معزز گھرانے کی فرد ہوں۔“

”ہم ایک ساتھ کس طرح سفر کر سکتے ہیں جبکہ ہم غیر شادی شدہ ہیں....؟“

اس پر جین پھوٹ پھوٹ کر رونے اور اسٹوارٹ سے التجا کرنے لگی کہ وہ اس پر اس قدر ظلم نہ کرے لیکن اسٹوارٹ نے اس کی ایک نہ سنی اور حقارت سے ہر التجا ٹھکرا دی۔

صبح کے دھندلے میں ایک گھمبھی ہوٹل کے دروازے پر آکر رکی۔ مسٹر اسٹوارٹ، سامان سے لدے پھندے ملازم ہمراہ اپنے کمرے سے برآمد ہوئے اور گھمبھی میں سوار ہو گئے۔ جوں ہی کوچوان نے گھوڑوں کے چلنے کے لیے باگ کھینچی، ہوٹل کے اندر سے پیرلین جین بھاگتی ہوئی آئی۔ وہ اس وقت موتی سے جڑا، فیتہ دار لباس زیب تن کیے ہوئے تھی۔ اس کے بال بکھرے ہوئے اور سانس پھولا ہوا

تھا۔ اس نے آتے ہی گھمبھی کے دروازے کے مینڈل پر ہاتھ رکھاتا کہ اندر داخل ہو سکے اور چلائے ہوئے کہا ”رابرٹ! مجھے معلوم ہے کہ تم اسکاٹ لینڈ جا رہے ہو۔ خدا کے واسطے مجھے بھی ساتھ لے چلو۔ مجھے یہاں بے یار و مددگار مت چھوڑو۔“

لیکن رابرٹ اسٹوارٹ کو اس کی اس حالت زار پر ذرا رحم نہ آیا اور اس نے اندر سے دروازے کا مینڈل سختی سے پکڑ لیا اور کوچوان کو اشارہ کیا کہ گھمبھی چلائے اور ہر گز نہ رکے۔

”مجھے چھوڑ کر تم ہر گز نہیں جا سکتے۔“ جین چینی۔ ”رابرٹ سن لو۔ اگر تم نے مجھ سے بے وفائی کرتے ہوئے کسی اور سے شادی کی تو میں تم دونوں کے درمیان آ جاؤں گی اور آخر دم تک تمہاری جان نہیں چھوڑوں گی۔“

”گھمبھی فوراً چلاؤ۔“ اسٹوارٹ نے چلا کر کہا اور کوچوان نے حکم کی تعمیل کی۔ گھوڑے سرپٹ بھاگنے لگے۔ جین پائیدان پر کھڑی ہونے کی کوشش کرنے لگی یہاں تک کہ ایک جھٹکے کے ساتھ نیچے گری اور گھمبھی کا پیہ اس کے سر کو کھلتا ہوا گزر گیا۔ اسٹوارٹ نے جین کے چیخنے کی آواز سنی، مگر اس کا دل مطلقاً نہ بسچا اور اس نے سفر جاری رکھا۔



دو تین نئے نئے بعد ایک دوسری گھمبھی میں اسٹوارٹ بیٹھا اپنے رہائشی قصبے ایلن بینک کی طرف جا رہا تھا۔ پیرس میں تو وہ بہت قیمتی لباس پہنا کرتا تھا مگر یہاں آتے ہوئے اس نے سادہ لباس پہن رکھا تھا۔ جب اس کے پاس سے ایک چرواہی اپنے مویشیوں کے ہمراہ گزری تو وہ مسکرا دیا۔ کیوں نہ

سے کانپنے لگا۔

بہیں نہیں معلوم اس بھیانک رات اسٹوارٹ کس طرح اپنے محل میں داخل ہوا۔ لیکن امر واقع یہ ہے کہ اب اس میں بے حد تبدیلی نمایاں تھی۔ اب وہ پہلے سارنگھین مزاج اور آتش نوا نوجوان نہیں بلکہ اپنی منزل سے بھٹکا ہوا مسافر معلوم ہوتا تھا جو ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتا رہتا۔ اب ایلن بینک کا محل بھی پہلے کی طرح خوشیوں اور مسرتوں کی آماجگاہ نہ تھا بلکہ وہاں عجیب عجیب بھیانک واقعات ہونے لگے تھے۔ دروازوں پر دستک ہوتی۔ کبھی کبھی دلخراش چیخوں کی آواز سنائی دیتی اور کمروں اور غلام گردشوں سے نہ دکھائی دینے والی کسی ہستی کے چلنے پھرنے اور لباس کی سرسراہٹ سنائی دیتی، مگر کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔ ایک رات ایک خادمہ نے جین کا بھوت دیکھا۔ وہ خوف کے مارے چیختی اور کہتی جاتی ”وہ دیکھو، موتیوں کا لباس پہنے وہ عورت جا رہی ہے۔ اسے پکڑو۔“ جب وہ ہوش میں آئی اور اس کا خوف دور ہوا تو اس نے بتایا کہ اسے ایک عورت دکھائی دی تھی جس نے موتیوں کا لباس پہن رکھا تھا۔

جین ایک خاص قسم کا سفید مرغولے دار لباس winding sheet پہنے ہوئے نظر آتی، جو فیتے سے بندھا ہوتا اور اس میں موتیوں کی لڑیاں جڑی ہوئی تھیں، اس دور میں یورپ میں اس لباس کو عموماً پیرلین Pearlین یعنی ”موتیوں والا“ کہا جاتا، یہی لباس موت کے وقت جین نے پہن رکھا تھا۔ اسی وجہ سے جین کا نام ”پیرلین جین“ پڑ گیا۔

پیرلین جین کے بھوت اور گھر پر آسیب کا اثر اس وقت زیادہ ہوتا جب مالک مکان گھر پر رہتا۔ جب

مسٹر اسٹوارٹ جبکہ وہ ایک نہایت کامیاب اور مسرتوں سے بھرپور دورہ کر کے وطن واپس آ رہا تھا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ اس کے والدین بے تابانہ اس کا انتظار کر رہے ہوں گے اور حسین ترین لڑکیاں اس کے سامنے پیش کی جائیں گی تاکہ وہ ان میں سے کسی کو اپنی رفیقہ حیات منتخب کرے۔

جیسے ہی گھر قریب آیا اسٹوارٹ نے تمبھی سے منہ نکال کر اپنے عظیم الشان محل کی طرف نظر دوڑائی۔ تمبھی تیزی سے اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھی اور محل کا دروازہ محض بیس پچیس گز دور رہ گیا ہو گا کہ یک لمخت تمبھی میں جتا ایک گھوڑا خوف سے ہنہنایا اور اگلے ہی لمحے دوسرے گھوڑے نے اپنے ساتھی کی پیروی کی۔

کوچوان نے گھوڑوں کو ہنتر مارتے اور گالیاں دیتے ہوئے کہا ”کبجتو! جب سفر ختم ہونے والا ہے تو غمزے کر رہے ہو۔“ لیکن دونوں گھوڑوں نے ایک اونچے بھی قدم بڑھانے سے انکار کر دیا، خوف کے مارے ان کی آنکھیں پھنی کی پھنی رہ گئیں۔

”کیا ماجرا ہے....؟“ مسٹر اسٹوارٹ نے چہرہ باہر نکال کر کہا۔ ”آخر یہ ایک دم کیوں پاگل ہوئے جا رہے ہیں....؟“ بظاہر کوئی چیز بھی ایسی نظر نہ آتی تھی جس نے گھوڑوں کو خائف کر دیا ہو۔ لیکن یہ کیا....؟ جب اسٹوارٹ نے دروازے کی طرف دیکھا تو کوئی چیز وہاں موجود تھی۔ جب اس نے بغور نکاہ ذالی تو کیا دیکھتا ہے کہ جین نے استقبال کے لیے ہاتھ پھیلا رکھے ہیں اور اس کے سر سے خون بہ رہا ہے جو اس کے کپڑوں کو رنگین بنا رہا ہے۔ یہ دیکھتے ہی اسٹوارٹ کا رنگ زرد پڑ گیا اور وہ خوف

## The Ghost of Pearlin Jean

SCOTTISH  
GHOST STORIES



THE SCREAMING SKULLS  
AND OTHER GHOSTS



THE NIGHT SIDE OF NATURE,  
OR GHOSTS AND GHOST SEERS



GHOSTS AND GHOST SEERS



THE HAUNTED HOMES



THE HAUNTED

جس طرح برصغیر میں لیلیٰ مجنوں، شیریں فریاد،  
بیر رانجھا کی داستانیں زبان زد عام ہیں اسی طرح  
”بیر لین جین“ کی کہانی بھی اسکاٹ لینڈ کی مشہور  
لوک داستانوں میں سے ایک ہے، جو تین سو پچاس  
برس گزر جانے کے باوجود بھی اسکاٹ لینڈ میں ہر  
خاص و عام کو یاد ہے، اس کہانی کو اب تک سینکڑوں  
مصنفین نے اپنی کتاب میں لکھا ہے۔ سب سے پہلے



اس کہانی کو اٹھارہویں صدی کے اسکاٹ لینڈ کے مؤرخ اور ادیب چارلس کرک پیٹرک  
شارپ Charles Kirkpatrick Sharpe نے نیا کے سامنے لائے۔

1848ء میں کیسٹریٹ کو نے کتاب The Night Side of Nature, or  
1856ء Ghosts and Ghost Seers میں جارج وینڈرسن نے کتاب The  
Popular Rhymes, Sayings and Proverbs of the County of  
Berwick میں 1897ء میں جان انگرم نے اپنی کتاب The Haunted Homes  
and Family Traditions of Great Britain میں یہ اس واقعہ پر مزید تحقیق  
کی۔ بیسویں صدی میں برطانیہ کی آجی حویلیوں پر لکھی گئی تقریباً ہر کتاب میں بیر لین جین  
کی کہانی کا ذکر موجود ہے۔ جن میں 1921ء کی ارنسٹ رہارڈ کی کتاب The Haunters  
and the Haunted اور 1911ء کی ایلیٹ اوڈنیل کی Scottish Ghost  
Stories کے علاوہ Fifty Great Ghost Stories اور Ghost Tale of Love  
Ghost Trails: Edinburgh اور The Screaming Skulls & Other Ghosts and Revenge  
and the Borders وغیرہ شامل ہیں۔ زیر نظر کہانی انہی کتابوں کی مدد سے تحریر کی گئی ہے۔

نوکری چھوڑ چھوڑ کر اس گھر سے بھاگ گئے، لیکن  
سب سے زیادہ عذاب رابرٹ اسٹوارٹ پر تھا۔ اسے  
اپنی مردہ محبوبہ کا بھوت نظر آتا تھا جس کے سر سے  
خون بہ رہا ہوتا تھا۔

آخر اسٹوارٹ نے شادی کر لی، اس نے سوچا کہ  
اب اطمینان سے زندگی گزرے گی۔ اس کی بیوی اعلیٰ

وہ لندن چلا جاتا تو گھر میں امن و امان رہتا مگر جوں ہی  
اسٹوارٹ گھر واپس آتا، فوراً ہی قدموں کی چاپ اور  
لباس کی سرسراہٹ سنائی دیتی۔ اسی طرح دروازے  
کھلتے اور بند ہوتے اور فرنیچر خود بخود اپنی جگہ بدل  
لیتا۔ غرضیکہ ایسی فضا میں گھر والوں کی نیند حرام  
ہو گئی تھی۔ یہاں تک کہ باری باری سارے ملازم

بینک آسب زدہ ہی رہا۔

آخر کار رابرٹ اسٹوارٹ یہ عقدہ حل کرنے کے لیے دوسری تدابیر سوچنے لگا۔ تب یک لخت اسے خیال آیا کہ جین کے آخری الفاظ یہ تھے ”رابرٹ سن لو! اگر تم نے مجھ سے بے وفائی کی اور کسی دوسری عورت سے شادی کی تو میں تم دونوں کے درمیان آجاؤں گی اور آخر دم تک تمہاری جان نہیں چھوڑوں گی۔“

اسٹوارٹ نے سوچا کہ اگر ہیرلین جین کی ایک تصویر بنا کر اپنی اور بیگم کی تصویر کے درمیان آویزاں کر دی جائے تو ممکن ہے ہیرلین اس کا چھپا چھوڑ دے، چنانچہ اس نے اس بارے میں اپنی بیوی سے مشورہ کرنے کے بعد لندن کے اسی مشہور آرٹسٹ سے جین کی ایک تصویر بنوائی۔ چونکہ جین کی پہلے سے کوئی تصویر موجود نہ تھی، لہذا یہ تصویر محض اسٹوارٹ کے بتائے ہوئے طے پر بنی تھی۔

جب یہ تصویر ان میاں بیوی کی تصاویر کے درمیان آویزاں کی گئی تو اس کا اثر حسب دلخواہ ہوا، یعنی بھوت نسبتاً خاموش ہو گیا اور اب اس نے اسٹوارٹ کے سامنے ظاہر ہونا بھی بند کر دیا۔ اسٹوارٹ خوش تھا کہ اب وہ آرام کی نیند سو سکتا ہے۔

اسی طرح کئی سال گزر گئے اور جین کا بھوت قصہ ماضی بن گیا۔ اسٹوارٹ نے سوچا کیوں نہ اب یہ تصویر خاندانی تصاویر سے علیحدہ کر دی جائے۔ اس کی وجہ یہ بھی تھی کہ گھر میں جب کوئی نووارد آتا تو وہ جین کی تصویر کے بارے میں طرح طرح کے سوال کرتا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اسٹوارٹ کے بچے ہوش سنبھالنے لگے تھے اور وہ اپنے والد اور والدہ کی

خاندان سے تعلق رکھتی تھی اور اپنے طور و اطوار سے اس کے لیے بالکل موزوں تھی۔ تھوڑے عرصے بعد اسٹوارٹ کو بیرن کا خطاب بھی ملا۔

ایٹن بینک کے بھوت کاراز لیزڈی اسٹوارٹ کو بتا دیا گیا تھا، نئی نویلی دلہن نے بیسے ہی اس محل میں قدم رکھا، ہیرلین جین کا بھوت زور شور سے نمایاں ہونے لگا لیکن لیزڈی اسٹوارٹ نے ہار ماننے سے انکار کر دیا اور بھند رہی کہ خواہ ہیرلین جین کا بھوت اسے نظر آتا رہے مگر وہ اپنا گھر چھوڑ کر کسی حالت میں نہیں جائے گی۔

اسٹوارٹ اپنی بیگم سے بے حد خوش تھا۔ اس نے بیگم پر اپنی محبت مزید ظاہر کرنے کے لیے لندن کے ایک مشہور مصور سے اپنی اور بیگم کی تصاویر بنا کر گیلری میں آویزاں کر دیں۔ اس رات یہ تصاویر گیلری میں آویزاں کی گئیں۔ ہائز بزنس میں قیامت مچی۔ ہیرلین جین کے بھوت نے آفت ہی ڈھادی۔ محل کا فرنیچر اور پینٹنگ کے تہتہ برتن تہتہ سہس کر دیے۔ دروازے کھلنے اور بند ہونے کا شور دور دور تک سنا جا سکتا تھا۔ زینوں اور کمروں میں قدموں کی آواز اور لباس کی سرسراہٹ اور بھی پر شور ہو گئی اور جو چیز بھی بھوت کے راستے میں حائل ہوتی وہ ٹوٹ پھوٹ جاتی۔

ان ہولناک واقعات سے رابرٹ اسٹوارٹ سخت پریشان ہو گیا۔ اس نے اسکاٹ لینڈ کے چیدہ چیدہ پادریوں کو دعوت دی کہ وہ عملیات سے بھوت کو بھگا دیں، چنانچہ سات پادری ایٹن بینک کے محل میں آئے اور انہوں نے گھنٹوں عملیات کیے۔ لیکن تو بے کیجیے صاحب، بھوت پر کوئی اثر نہ ہوا اور ایٹن

## ایلن بینک کا آسپی عمل

سترہویں صدی عیسوی کے آخر میں ایلن بینک کا محل رابرٹ اسٹوارٹ نے بنوایا تھا۔ اسٹوارٹ کے بچے جس سے لوٹنے پر ہی اس حویلی میں انہونے واقعات ہونے لگے جس کا شکار رابرٹ کے ساتھ اس کے دیگر گھر والے بھی بنے۔ جارج ہوم 1694ء میں لکھی کتاب An Album of Scottish Families میں رقمراز ہیں کہ رابرٹ اسٹوارٹ اور اس کی بیوی جین کے علاوہ جین کی ماں، رابرٹ کی بہن، اور چار لڑکے اور تین لڑکیاں مقیم تھے، رابرٹ کے ملازمین کی تعداد 19 تھی جن میں 8 مرد اور 11 خواتین شامل ہیں۔ 1707ء میں اسٹوارٹ کی موت کے بعد یہ محل اس کے



خاندان کی ہی ملکیت رہا مگر اس میں جین کے بھوت نے اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں۔ 1790ء میں اسٹوارٹ



خاندان اس گھر کو بیچ کر چلا گیا۔ اس کے بعد بھی گھر میں جو کوئی رہائش پذیر ہوا اسے پیر لین جین کا بھوت یا اس کے قدموں کے آہٹ سنائی دیتی رہتی۔ آخر کار 1848ء کے بعد سے لوگوں نے یہاں رہائش ترک کر دی اور بیسویں صدی کی ابتداء میں یہ محل مستقل طور پر بے آباد ہو کر

گھنڈر بن گیا۔ البتہ جنگ عظیم کے دور میں اسے فوجیوں نے کچھ عرصہ چھاؤنی کے طور پر استعمال کیا۔ 1969ء میں ایلن بینک کا یہ محل اور اس سے متصل مکانات کو مسمار کر دیا گیا۔

آگیا اور ایلن بینک پھر ایک آسپ زدہ محل کہلانے لگا۔ یہاں تک کہ بھوت نے اسٹوارٹ اور اس کی بیگم کی زندگی تلخ کر دی۔ مسلسل صدمات سے وہ کر 1717ء میں رابرٹ اسٹوارٹ کا انتقال ہو گیا۔ اس کی وفات کے بعد بھی جین کے بھوت نے اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں اور اب وہ باغ اور صحن میں

تصاویر کے درمیان ایک اجنبی عورت کی تصویر دیکھ کر حیرانی کا اظہار اور قسم قسم کے سوالات کرتے تھے۔ غرض ایک دن جین کی تصویر دیوار سے اتار کر گھر کے ایک گوشے میں ردی چیزوں کے ساتھ ڈال دی گئی۔

جیسے ہی تصویر اتاری گئی، جین کا بھوت واپس

بھی دکھائی دینے لگی۔



آیا اسے روزانہ رات دس سے گیارہ بجے تک رونے اور  
سکھنے کی آواز سنائی دیتیں اور کبھی کسی جھگڑے کی آواز  
یا سرگوشیاں بھی سنائی دیتیں، ایسا لگتا کہ کوئی عورت کسی  
سے لڑ رہی ہے اور شادی کا تقاضا کر رہی ہے۔

ارنٹ رہا زہنی کتاب The Haunters and  
the Haunted میں رقمراز ہیں کہ 1790ء میں دو  
خواتین اس محل میں رہائش پزیر ہوئیں۔ انہیں اس  
گھر اور ہیرلین جین کے متعلق کچھ علم نہ تھا۔ رات کو  
انہیں ایسا محسوس ہوا کہ ان کے بیڈ روم کے ارد گرد  
کوئی چہل قدمی کر رہا ہے، بالآخر تنگ آ کر وہ بھی  
مکان چھوڑ گئیں۔

اٹھارویں اور انیسویں صدی میں ہیرلین جین  
کے بھوت کو کبھی کبھی دیکھا جاتا۔ مگر اب اس میں وہ  
دم ختم نہیں رہا تھا بلکہ اس نے منظوم کا روپ دھار لیا  
تھا۔ ہر شخص جسے اس مکان میں بھوت دیکھنے یا اس  
کے قدموں کی چاپ سننے کا اتفاق ہوتا ہے، وہ جین  
سے ہمدردی کا اظہار کیے بغیر نہیں رہتا۔

آخر کار 1848ء کے بعد سے لوگوں نے یہاں  
رہائش ترک کر دی اور بیسویں صدی کی ابتدا میں یہ  
محل مستقل طور پر بے آباد ہو کر گھنڈر بن گیا۔ البتہ  
جنگ عظیم کے دور میں اسے فوجیوں نے کچھ عرصہ  
اپنی رہائش کے لیے استعمال کیا۔ 1969ء میں ایلین  
بینک کا یہ محل اور اس سے متصل مکانات کو مسمار  
کر دیا گیا۔

آج ایلین بینک کا یہ محل اپنی جگہ موجود نہیں ہے  
لیکن ہیرلین جین کی داستان آج بھی لوگوں کے  
ذہنوں سے محو نہیں ہوئی۔



روایتی داستانیں

اسکاٹ لینڈ کے مؤرخ چارلس کرک پیٹرک  
شارپ بتاتے ہیں کہ ان کی دایہ یعنی Jenny  
Blackadder ایک زمانے میں اسٹوارٹ خاندان  
کے گھر ملازمہ رہ چکی تھیں۔ چارلس کرک نے یہ  
داستان ان خاتون کی زبانی ہی سنی۔ وہ کئی بار ایلین  
بینک محل میں قدموں کی آہٹوں اور آوازوں کو سن  
چکی تھیں۔ ایک روز ان خاتون کا منگیتر تھامس  
Thomas چوری چھپے چاندنی رات میں ان سے ملنے  
ایلین بینک محل کے باغیچے میں پہنچا تو اسے باغیچے میں  
سفید لباس میں ایک عورت نیلتے نظر آئی جس کا چہرہ  
چھپا ہوا تھا، تھامس اسے جھپٹی کبھ کر لپکا، لیکن جیسے  
ہی وہ اس کے قریب پہنچا وہ عورت اچانک غائب ہو گئی  
اور کچھ دور باغیچے کے دوسرے کونے پر نمودار ہو گئی،  
تھامس یہ دیکھ کر گھبرا کر وہاں سے فرار ہو گیا۔

ایلین بینک کی ایک اور ملازمہ بنی نوری Betty  
Norrie کا بیان ہے کہ اس نے اور اس کی ساتھی  
ملازماؤں نے اکثر ایلین بینک میں لہراتے سفید لباس  
میں کسی عورت کو چلتے پھرتے دیکھا، جو اچانک نظر  
آتا اور غائب ہو جاتا، شروع میں وہ اس سے خوفزدہ  
تھیں مگر پھر عادت پڑ گئی، تاہم اس نے کسی ملازمہ کو  
کبھی کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔

کلائیو کرسنن اپنی کتاب Ghost Trails میں  
تحریر کرتی ہیں کہ پیرس کے جس ہوٹل میں  
اسٹوارٹ اور جین مقیم تھے، اس ہوٹل کی مالکہ  
Matron بتاتی ہے کہ جین کی موت کے بعد تقریباً  
چار مہینے تک اس کمرے میں جو بھی رہائش کے لیے



# ثواب یا گناہ

ہے۔ وہ اپنی جگہ سے ودی اور لڑکے کو بری طرح پیٹا۔  
وہ اپنے جیسے ہاتھوں کے ساتھ اور صابن آلود چھڑی کے  
ساتھ بچے کے سر اور ٹھوپڑی پر اتنی بے دردی سے مار  
رہی تھی کہ اس میں مداخلت کر کے بچا بچاؤ نہ کر سکتا تو اس  
معصوم بچے کی ٹھوپڑی چوڑا ہوتی۔

حبیب سلطان کئی سالوں سے ہمارے گھر میں  
پچے سے دھوتی تھی۔ اس کا ایک بڑا انتہائی دلچسپ تھا۔  
بہت شرارتی اور شوخ، سیراب نام تھا۔ سوری کے نام  
سے پکارتے تھے۔ کبھی اسے پسند کرتے تھے اور ہر جگہ  
اس سے دل لگی اور شوخی مذاق کرتے۔ موسم خزاں کے

درمیان ایام میں ایک دن جبکہ



اس کی ماں سوری کی طرف  
منہ کر کے سادھن کی جھاگ



توجہ: ڈاکٹر غلام مصطفیٰ بعلانی  
وضع قطع کے ساتھ خون آلود

آنسوؤں کی نذر نعت کے ساتھ مل کر اس کے منہ کے  
گوشے سے بہ کر زمین پر گرتے جاتے تھے۔ بے چارہ  
حبیب سلطان خود بھی پریشان ہوئی تھی، بکھرے ہوئے  
ہاتھوں اور پیچھے دوڑے دوڑنے کے ساتھ اپنے بچے کے پیٹھ  
میں ٹیپتی ہوئی تھی۔ روتے روتے اس کی کھلی بندھ گئی  
تھی۔ خدہ اور اس کی مخلوق سے سوال کر رہی تھی کہ  
اس سے کیا نصیحت سیکھ سکتی ہے...؟ کہ ایسے حالات  
میں جتنا ہے جہاں نہ کسی کو خدا کا خوف ہے اور نہ ہی  
نقصان ہے۔

سے بھرے ہوئے تھا۔ کے ساتھ بچوں کے بل بیٹھ کر  
پینے میں شراب اور پچے سے دھونے میں مسروف تھی،  
سوری بی کے ایک سر میں اور کمرہ بچے کو کہیں سے پکڑ  
لایا تھا اور اپنی ماں سے ذرا سا ادھر دو تین گز کے فاصلے پر  
جیسا کہ بچوں کی عادت ہوتی ہے، کھیلنے میں مشغول تھا۔  
وہ اس طرح مسکین جانور کو ستا رہا تھا کہ اس کی میاؤں  
میاؤں کی آواز بلند ہو گئی تھی۔

اس کی ماں نے گامیاں دینا اور لعین طعن کرنا شروع  
کر دیا۔ جب اس نے دیکھا کہ سوری کوئی توجہ نہیں کر رہا  
یہاں تک کہ اس کی باتوں کا جواب دینے میں بھی گستاخ

میں اس کی حالت دیکھ کر حیرت میں نے کہا،



حبیبہ سلطان اس بچے کو اسکول میں داخل کیوں نہیں کروا دیتی، شاید یہ انسان بن جائے۔

اس نے کہا ”میرے پاس تو روٹی تک نہیں کہ میں پیٹ پال سکوں، میں کہاں سے پیسے لاؤں کہ اس حرامی کو اسکول میں داخل کراؤں۔ آپ ہی بتائیے کہ کیا میں اس بڑھاپے میں اب چوری چکاری کروں۔“

میں نے کہا ”میں کوشش کروں گا کہ اسے مفت داخلہ مل جائے اور تجھ پر اخراجات کا بوجھ نہ ہو۔“

جونہی سواری مدرسہ میں داخلہ ہوا۔ اس کی حالت ہی یکسر بدل گئی، گویا اس نے آفت سے نجات پائی ہے۔

سبق پڑھنے میں مستعد، وقت کا پابند، ہوشمند اور باادب، کبھی کبھار وہ اپنی ماں کے ساتھ ہمارے گھر آتا تھا اور اپنے اسکول کے نمبر مجھے دکھاتا تھا۔ میری بھی خواہش تھی کہ اس کی وضع قطع آبرو مند ان دو میں نے سب کو یہ کہہ رکھا تھا کہ جب کبھی اس کی ماں کپڑے دھونے کے لیے ہمارے گھر آئے تو اسے اجرت کے علاوہ دو تین تومان اس کے جینے کی تعلیمی اخراجات کے اخذ اس کے طور پر دیے جائیں۔

اب سہراب آٹیس سالہ نوجوان تھا، اس نے میٹرک تک تعلیم مکمل کرنی تھی اور دارالخلافہ کے دوسرے کئی نوجوانوں کی طرح سرکاری محکموں میں سے ایک میں کام کرنے لگا، تھوڑی سی تنخواہ جو کہ اس کی ضروریات کے کچھ حصے کو پورا کرتی ہر مہینہ کے شروع میں وصول کرتا۔ اس کی ماں بہرے اس کے لیے جینا دو بھرے۔ وہ تو کپڑے دھونے کے قابل بھی نہیں رہی۔ اب اس کا واسطہ زیادہ تر ڈاکٹر، دو خانہ اور خانج سے رہتا ہے۔ سہراب کی تنخواہ کسی طرح سے بھی اس قسم کے اخراجات کو پورا نہیں کر سکتی تھی۔

سہراب کی خواہش ہمیشہ یہی رہی کہ جیسے بھی بن پڑے وہ میڈیکل کالج میں داخل ہو، لیکن جہاں بھی وہ کوشش کرتا اسے ناکامی کا سامنا کرنا ہوتا، میری کوششیں اور چارہ سازیاں بھی بے نتیجہ رہیں اور یہ خواہش اس لڑکے کے دل میں ہی رہی۔ وہ انتہائی حسرت سے آہیں بھرتا اس کی آنکھیں ڈبڈبائیں وہ ہفتے میں ایک دو مرتبہ اس کالج کے سامنے پہنچ جاتا اور ان طالب علموں کو دیکھتا جو کہ ضخیم کتابوں کو بغل میں دہائے کالج سے باہر لٹکتے تھے۔

کافی عرصہ گزر گیا۔ مجھے اس کے اور اس کی ماں کے بارے میں کوئی اطلاع نہ ملی تھی کہ اچانک یہ خبر پہنچی کہ سہراب نے ایک آدمی کو مار ڈالا ہے اور اب وہ جیل میں ہے۔ میں بہت زیادہ حیران ہوا۔ میں اس تحقیق میں لگ گیا کہ دیکھوں اصل معاملہ کیا ہے۔ میں سیدحان کے گھر گیا۔ گھر کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور اس کی ماں نیم وا آنکھوں کے ساتھ جوز اور بیوند لگے بوسیدہ بستر پر پڑی تھی۔ جب اس کی نظر مجھ پر پڑی اس نے چھپیں مارنا شروع کیں اور بلند آواز سے رونے لگی۔

معلوم ہوا کہ اسے بھی صحیح خبر معلوم نہیں تھی، اس نے آس پڑوس سے سنا کہ اس کا بیٹا رات کے وقت حاجی فتح اللہ جو کہ ان کے پڑوس میں مقیم تھا اور شہر کے نامور امیروں میں ایک تھا اس کے گھر میں کود پڑا۔ حاجی فتح اللہ کو چھری سے قتل کر دیا اور بھاگتے وقت پکڑا گیا، اب وہ قید خانہ میں پڑا ہے۔

میں نے سوچا کہ اس معاملہ کی پوری چھان بین کی جائے اور دیکھا جائے کہ یہ معاملہ شروع کہاں سے ہوتا ہے....؟

پولیس میں میرے بہت سے دوست اور شناسا



1997ء

سید محمد

سید محمد علی جمالزادہ اصفہانی، 11 جنوری 1892ء کو اصفہان پیدا ہوئے۔ پھر آپ کا گھرانہ تہران منتقل ہو گیا۔ آپ نے تہران اور بیروت میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد پھر فرانس میں قانون کی ڈگری بھی حاصل کی۔ جمالزادہ کے مقالات فارسی اور جرمنی زبان میں بے شمار ہیں۔ آپ روزنامہ



کافہ

”کافہ“ کے مدیر بھی رہے۔ بعد میں برلن کے ایرانی سفارتخانے میں ملازم ہو گئے۔ پھر سوئٹزرلینڈ چلے گئے اور انجمن بین المللی کے دفتر میں جو جینیوا ہے اس میں تقریباً 27 سال کام کیا۔ ان کی شہرت کا آغاز اس زمانہ میں ہوا جب 1921ء میں انہوں نے اپنے افسانوں کا پہلا مجموعہ ”کے بود و کے نبود“ شائع کیا۔ جو چھ افسانوں پر مشتمل تھا، اس کے بعد آپ کے مزید افسانوی مجموعے شائع ہوئے۔ آپ نے تاریخ و ادب اور سیاسی اور سماجی کتب بھی تحریر کیں۔

سید محمد علی جمالزادہ فارسی افسانہ نویس میں ایک ممتاز مقام کے مالک ہیں۔

کہنہ و نو



انہوں نے ہی سب سے پہلے فن افسانہ نویسی کو ایران میں شروع کیا۔ محمد علی جمالزادہ نے افسانوں میں قصوں اور لوک کہانیوں کے انداز کو چھوڑ کر حقیقت نگاری کا نیا انداز اختیار کیا ہے۔ فارسی زبان پر انہیں پوری دسترس حاصل تھی۔ اپنے افسانوں میں انہوں نے نہ صرف عام اور روزمرہ کی زبان اور محاورے استعمال کیے گئے بلکہ سیاسی اور سماجی موضوعات کے ساتھ طنزیہ پیرایہ بھی استعمال کیا گیا۔ جمالزادہ کی کہانیوں میں پلاٹ کو مرکزیت حاصل رہتی ہے اور وہ اپنی کہانیوں کا اختتام موپاساں اور او بیسٹری کی طرح ڈرامائی اور چوکائے والے انداز میں کرتے ہیں۔ لیکن انہوں نے زبان کا جو انداز اختیار کیا اس نے فارسی میں افسانے کے لیے جس زبان کی بنیاد رکھی وہ اب تک برقرار ہے۔ محمد علی جمالزادہ 8 نومبر 1997ء کو جینیوا سوئٹزرلینڈ میں انتقال کر گئے۔

زیر نظر کہانی سید محمد علی جمالزادہ کی 1959ء کے افسانوی مجموعے ”کہنہ و نو“ (یعنی پرانی اور نئی) میں شامل آٹھ افسانوں میں سے ایک افسانے ”ثواب یا مٹاہ“ کا ترجمہ ہے۔

کے ہونٹ پر پچی طاری تھی ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ میرے سوالات کا منتظر ہے۔ میں نے کہا ”سیراب! میں کیا کچھ سن رہا ہوں،

تھے۔ میں نے سیراب سے ملاقات کرنے کی اجازت حاصل کرنی۔ مجھے دیکھ کر وہ بہت خوش ہوا لیکن میرے سامنے وہ شرم کے مارے آنکھیں جھکائے کھڑا تھا۔ اس

لوگ جو باتیں کرتے ہیں۔ ان میں کوئی حقیقت بھی ہے۔۔۔؟“

کہنے لگا ”جو کچھ لوگ کہتے ہیں درست ہے۔“

میں نے کہا ”کہتے ہیں کہ چھت سے راستے تو حاجی فتح اللہ کے گھر آیا ہے اور اسے آگے تھکے ڈالا ہے۔“

وہ بولا ”خفیف ہے۔“

میں نے کہا ”تو کس لیے وہاں گیا تھا۔۔۔؟“

وہ کہنے لگا ”چورنی کے لیے۔“

میں نے کہا ”تو چور تو نہ تھا۔“

کہنے لگا ”کوئی بھی چور پہلے چور نہیں ہوتا۔“

میں نے کہا ”تو پڑھا کس کتاب پڑھے وہا اور علم دوست تھا، تجھے چورنی اور تھکے سے کیا روکا۔۔۔؟“

بولا ”میں مریض ماں کے پابو میں پڑا رہا اور بے بسی سے اس کی آہ زاری سنتا رہا میں نے کہا کہ اس سے بڑھ کر اور کیا بد بگھٹی ہوگی میں نے فیصلہ کیا کہ جس طرح بھی من پڑے میں اپنے آپ کو اس غلامت اور افلاس و ناداری سے نجات دلاؤں۔“

میں نے کہا کہ ”تو نے بھی عجیب راہ فرار، خونخیزی تو چاہتا تھا کہ غلامت سے نجات پائے۔ لیکن تو آندے پانی کے نالے میں گر پڑا، تو چور بن، تاتس ہوا، تیرنی ماں بھی اس غم میں غمیں مرم جائے گی۔“

وہ کہنے لگا ”میں پیدا ہی طور پر بد قسمت ہوں، خدا کسی کو مفلس اور محتاج نہ کرتے۔“

میں نے کہا ”مجھے بتاؤ کہ مجھے بھی معصوم ہو کہ اصل معاملہ کیا ہے۔“

وہ کہنے لگا ”اس حاجی فتح اللہ تو تم پہچانتے ہو، وہ دین آدمی تھا اور حریص بھی۔ لیکن اس کے وجود سے کس نے

بھی فیض نہیں تھا، چونکہ ہمارے پڑوس میں ہی رہتا تھا اور اس کے ملازموں اور خادموں سے ہم واقف تھے اور اس کی زندگی کے اطوار سے آشنا تھے، سب اس حقیقت کو جانتے تھے کہ اس کی دولت اس کی اپنی ذات پر بھی حرام تھی اور دنیا سے فقط روپ کا مطالبہ کرتا تھا۔ اگر اس کی آنکھوں کے سامنے کوئی جھوٹ سے تزیں کر مر بھی جائے تب بھی وہ ایک پھوٹی کوڑی اس ذات پر خرچ نہ کرتا اور یہاں تک کہ اس کی بیوی اور بچے بھی خدا سے اس کی موت کے لیے دعائیں مانگتے تھے۔

میں نے کہا ”کیا تو نے سنا نہیں کہ دیوانگی جن ایک فن ہے اور کنوسی بھی ایک قسم کی دیوانگی ہی ہے۔ لوگوں کے مسائل کا توجہ ابدہ نہیں ہے۔ اس کا اپنا مال تھا اور وہ خرچ نہیں کرنا چاہتا تھا، میرے اور تیرے ساتھ آ اس کا کوئی واسطہ نہیں تھا۔

وہ کہنے لگا ”تم خوش حالی کی بنا پر ایسی باتیں کرتے ہو اگر تم میری جگہ ہوتے تو تم میرے قابل ہوتے اور اس طرح باتیں نہ کرتے۔“

میں بولا ”میرے پیارے! اگر یہ بٹے پائے کہ ہر شخص رنج و المہ رکھتا ہے اور اس کی آرزو میں کبھی بھی چورنی نہیں ہوتی، تو وہ چھری اٹھالے، آدھی رات کے وقت جائے اور اپنے مسائے کا ہیٹ چاک کر دے اور پھر معصوم کیا ہے۔۔۔؟ لیکن نہ کہ وہ نہیں چاہتا کہ اسپتال و ہمارے جیسے ناز اور مفلس لوگوں کو دے دے۔

وہ بولا ”میں نے مدت ہوئی دنیا کا ماتم لیا تھا، تم نے ہادہ ختم ہو چکا تھا، شیطان خیالات پیدا ہونے لگے، ہوش مجھے اس وقت آیا جبکہ پانی سے بزرگ تھا۔ میں نے کہا ”میرے لیے چورنی مناسب ہے۔۔۔؟“

اس نے کہا "ایک عرصہ ہوا تھا کہ جس وقت بھی میری نظر اس شخص پر پڑتی تھی۔ آسمان میرے سر پر ٹوٹ پڑتا۔ میں اسے دیکھنا گوارا نہ کرتا تھا، میرا دل چاہتا تھا کہ اسے پتروں اور کبوں یہ غریب لوگوں کے پیسے جو کہ ہزاروں ڈالروں اور فریب سے تو نے ہضم کیے ہیں اب ان لوگوں میں تقسیم کر۔"

میں نے کہا "سہراب پیارے! اس کو حسد، کبوتری لالچ، ٹنگ نظری کہتے ہیں۔ یہی امیر آدمی ہیں جو کہ ان دنوں کو جو مفلس ہیں، کھانا دیتے ہیں۔ حقیقی منصف تو خدا ہے۔ وہی بھی دوسروں کی نیکی اور بدی کا جو اہدہ نہیں ہے۔"

کہنے لگا "ہم ایسی ہی باتوں سے اپنے دل خوش کرتے ہیں، لیکن جب میں نے ارادہ کیا کہ جیسے بھی ہو ان شخص کے گھر پہنچوں اور تھوڑی سی لوٹ کھسوٹ کر دوں اس سے اس امیر کو تو ہرگز کوئی فرق نہیں پڑے گا۔" لیکن میں اپنا کام چلا لوں گا۔ اس قسم کا تصور (قتل کرنے کا) کبھی میرے ذہن میں نہیں آیا تھا۔

میں نے کہا "تو گھر کے راستے کو کس طرح چانتا تھا۔"

وہ کہنے لگا "سیکڑوں بار گھر اور کمروں کی چھت پر سے میں نے اسے آتے جاتے دیکھا تھا اور اس محلے میں سبھی جانتے تھے کہ حاجی اپنی نقدی، جواہرات اور نقدات کو کس کمرے اور الماری میں رکھتا ہے۔"

میں نے کہا "یہ سب کچھ اپنی جگہ پر ہے تو اس مال کا دشمن تھا، تو نے خود اسے ہی کیوں مار ڈالا!"

اس نے کہا "یہ سب میری گردش تقدیر کی وجہ سے ہوا۔ میں ہزاروں قسم کے ذر، خوف، کچکی، احتیاط

اور تشویش و اضطراب سے ساتھ رات کی تاریکی میں اس کمرے میں داخل ہوا۔ میری نظر الماری پر پڑی میں اپنے ان اوزاروں کو جو کہ میں نے الماری کھولنے سے لیے بنائے تھے، اپنی جیب سے نکالنے ہی والا تھا کہ دفعتاً میں نے حاجی کو دیکھا وہ ایک ہاتھ میں چھوٹا سا بھلی کا لیمپ اور دوسرے ہاتھ میں ایک پستول لیے شب خوابی کا لباس پہنے یک اُخت میرے سامنے نمودار ہوا۔ اس کی آنکھوں سے آگ برس رہی تھی موت کو میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا۔ تھوڑی ہی حرکت کے بعد گولی میری کھوپڑی میں پیوست ہو سکتی تھی۔ الماری کھولنے کا وہ ہتھیار جو تیرا چہرے کی طرح تھا ایک ہی وار میں اس کے پیٹ میں گھونپ دیا اور جو نبی اس نے تجھی ماری اور وہ زمین پر گر پڑا، میں نے کھڑکی سے نیچے چھلانگ لگا دی۔ جس وقت میں ہوش میں آیا تو زخمی ہو چکا تھا اور چند لوگوں نے مجھے گھیر رکھا تھا، وہ لوگ پولیس، سپاہی اور تھانہ کے بارے میں باتیں کر رہے ہیں اور تھانہ کے اندرونی حصے سے عورتوں کی آواز زاری اور نالہ و پکار کی آوازیں بلند ہیں۔ میں سمجھ گیا کہ حاجی مارا گیا ہے۔

سہراب کی گفتگو یہاں تک پہنچی تھی کہ اس کی گھٹکی بند گئی اس طرح سے کہ اس کا سانس رکنے لگا اور اس کا منہ کھلا رہ گیا۔ اس نے اپنی پیشانی اس طرح زمین پر رکھ دی گویا کہ وہ سجدہ دراز ہے۔ اس وقت شدید قسم کی اینٹھن اس کے سر سے لے کر پاؤں تک غالب تھی۔ اس وقت اس قسم کے آدمی کی دلجوئی بے فائدہ تھی اور چونکہ ملاقات کا وقت بھی ختم ہو چکا تھا۔ میں انتہائی پریشان دہی کے ساتھ قید خانے سے باہر چلا آ گیا۔ حاجی فتح اللہ کی فاتحہ و ورد (قتل خوانی) کی محفل میں جو کہ انتہائی تزک و احتشام سے منائی جا رہی تھی۔

دن بیت گئے ہیں۔ اس نے بالوں میں کٹھنی نہ کی تھی۔  
بال بکھرے ہوئے تھے، دفعتاً اس کا چہرہ میزحاسا ہو گیا  
تھا۔

میں نے سگریٹ جلا کر اس کے ہاتھ میں دیا۔ وہ  
بزے زور زور سے مسلسل کش لینے لگا اور آدھے منٹ  
میں ہی وہ ختم ہو گیا، اور اچانک وہ اپنی آنکھوں کو میری  
آنکھوں میں ڈال کر کہنے لگا "کاش تم میری مدد کرتے  
کہ میں اپنے آپ کو ختم کر سکتا۔"

میں نے کہا "یہ کیسی باتیں کرتے ہو...؟ عدالت  
کے لائق وکیل اطمینان دلاتے ہیں کہ تم نجات نہ رہو  
پاؤ گے۔"

اس نے کہا "خدا نہ کرے میں نجات پاؤں۔ میری  
زیادہ خواہش یہ ہے کہ مجھے پھانسی دینے کا فیصلہ کیا  
جائے اور میری جان خلاص ہو جائے اور اس عذاب  
سے جو کہ ہر گھڑی موت کو میرے تصور میں مجسم کر رہا  
ہے، رہائی پاؤں۔"

میں نے کہا "پیارے سہراب میں تیرے مدعا و  
غیبتیں سمجھ سکا، تو کون سے عذاب کے بارے میں کہیں  
چاہتا ہے۔"

وہ کہنے لگا "میرے محترم! میں نے ایک انسان کو  
قتل کیا ہے۔ ایک بے گناہ انسان کو قتل کیا ہے۔ جتنا  
بھی برا تھا، پھر بھی مارے جانے کا مستحق نہ تھا، میں  
قاتل ہوں۔ میں انسان کو مارنے والا ہوں۔ حیف صد  
حیف..."

میں نے کہا "سہراب یہ محض اتفاق ہے۔ تو نے مارا  
نہیں تھا، یہ آدمی جس کی موت کو کیا جن اور کیا انسان  
خدا سے مانگتے تھے، خود ہی مر گیا، نہ جانے وہ کتنے  
مصیبتوں اور بیماریوں میں گرفتار ہوتا، یہ کہاں نکلا ہوا

میرا جی چاہتا تھا کہ میں بھی شامل ہو جاؤں لیکن میرے  
پاؤں آگے نہ بڑھے۔ میں درتا تھا کہ کئی لوگ مجھے  
سہراب کا ظن دار سمجھتے ہیں۔ اس لیے شرکت کرنا بہتر  
نہ ہو گا۔

دو تین مرتبہ میں صیہب سلطان کے گھر میں اتفاقہ  
طور پر گیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا گویا حیرت و سرگمی اور  
حواس باختگی کا عالم اس پر طاری تھا، وہ اپنے بیٹے کے  
بارے میں اتنی باتیں نہیں کرتی تھی اور نسبتاً کم آہ و  
زاری کرتی تھی اور زیادہ تر اپنے ساتھ باتیں کرتی تھی،  
یوں معلوم ہوتا تھا کہ وہ مدہوشی کے عالم میں بڑ بڑا رہی  
ہے۔ وہ بدحواسی کی باتیں زیادہ تر انہی جوانی کے زمانے  
کے بارے میں اور اپنے شوہر اور اپنی ماں کے متعلق  
کرتی تھی۔ اس کے ہمسایوں میں سے ایک بے نوا  
عورت کو اس کی دلچسپی بھال کے لیے مقرر کر دیا، اور میں  
نے خود سہراب کی نجات کے لیے کوششیں شروع  
کر دیں۔ مجھے شدید احساس یہ تھا کہ میری ساری  
کوششیں نکالت جائیں گی، تاہم میں اپنے آپ کو نہ  
روک سکا۔

عدالت کے وکیل بہت سے وعدے و وعید دیتے  
اور کہتے تھے اپنی ورافعت میں یہ قتل، قوت پذیر ہوا ہے  
اور اس وجہ سے سزا میں کمی ہو جائے گی، میں اسی طرح  
اپنے دل کو بہلا تا رہا اور پھر میں نے اجازت حاصل کی،  
تھوڑا سا کھانا اور تین سگریٹ کی ڈبیالے کر میں سہراب  
کو ملنے گیا، افسوس، میں نے اسے اس حالت میں دیکھا،  
سہراب کی ساری دلکشی اور خوبصورتی رخصت ہو چکی  
تھی، سہراب کے مریض کی طرح جس کا ایک پاؤں قبر میں  
ہوتا ہے، اس کی زندگی آخری سانسوں پر معلوم ہوتی  
تھی، اس نے مجھے دیکھا تو رونے لگا۔ یوں لگتا تھا کہ چند

کپڑے پہنے ہوئے اور بالوں میں گتھی کیے ہوئے، اپنے بستر پر بیٹھا ہوا انتہائی سکون اور خندہ پیشانی کے ساتھ سگریٹ پینے میں مشغول ہے۔

میں نے سوچا کہ شاید اس لیے کہ اس کے اضطراب میں کمی ہو جائے گی کسی نے اسے دھوکا دیا ہے اور کہا ہے ”تو بری ہو گیا ہے۔ لیکن میں جلد ہی سمجھ گیا کہ معاملہ کچھ اور ہے اور اس تبدیلی کی وجہ کچھ اور ہے۔“

میں نے کہا ماشاء اللہ! آج تیری حالت اچھی ہے اور تیرے خواب بھی ٹھیک ہیں۔ اگر خدا نے چاہا تو آج کل میں تیری رہائی کی خوشخبری سننے لگی۔

وہ کہنے لگا میں چاہے جس قدر بھی احمق کیوں نہ ہوں۔ میں ان باتوں سے اپنے دل کو خوش نہیں کروں گا۔ میرا دل بیزار ہو گیا ہے اور میں تھک چکا ہوں۔ اب میں آرام کا طلبگار ہوں۔

میں نے کہا ”میری سمجھ میں تو کچھ آ نہیں رہا۔“

اس نے کہا ”پر سوں رات سارے جسم کی بد حالی اور پریشانی اور دو تین راتوں کی بے خوابی کی وجہ سے میرا سر چکر رہا تھا اور میں شدید نفاہت محسوس کرتا تھا۔ اسی بستر پر گر پڑا اور مجھے کوئی خبر نہ رہی اچانک میں نے دیکھا کہ حاجی فتح اللہ انتہائی خوش و خرم اور ہنستا ہوا میرے کمرے میں داخل ہوا اور آکر میرے پاس کھڑا ہو گیا اور شفقت اور محبت سے بھرپور آواز میں کہنے لگا۔

”سہرا بیارے! خدا تیرے باپ کو بخشے کہ تو نے مجھے نجات دی ہے۔ تجھے کیا معلوم کہ میں تیرا کس قدر شکر گزار ہوں....؟ میری عمر اسی برس کی ہو چکی تھی اور میں نے آرام کا منہ بھی نہ دیکھا تھا۔ یقین کر، مجھے یہ معلوم نہیں تھا کہ آرام کسے کہتے ہیں....؟ اور زندگی میں کیا لطف ہے....؟ میری

ہے کہ وہ معدے کے زخم اور سرطان کے مرض میں مبتلا نہ ہوتا، قسمت کا یہی فیصلہ تھا۔ اس قسم کی گفتگو اور بے تابیوں کا کوئی فائدہ نہیں۔“

وہ کہنے لگا ”میں خود بھی ان تمام چیزوں کو جانتا ہوں اور سینکڑوں مرتبہ اسی قید خانے کے گوشے میں اور رات کی تاریکیوں میں منطق کی دو اصطلاحوں صغریٰ اور کبریٰ کے ثبوت دلائل کو اپنے وجدان اور ضمیر کو دھوکا دینے کے لیے ترتیب دیا ہے اور سامنے لایا ہوں لیکن کوئی بھی فائدہ نہ ہوا۔ میرے جسم کا ایک ایک ذرہ مجھے کہتا ہے کہ تو نے انسان کو قتل کیا ہے۔“

میں نے کہا ”کبھی مذہب تو بہ و زاری پر یقین رکھتے ہیں اور اگر تو بھی خدا کے سامنے انتہائی نیک بنی اور باطنی پاکیزگی کے ساتھ توبہ کرے تو مجھے یقین ہے کہ تیری توبہ قبول ہو جائے گی۔“

وہ کہنے لگا ”میں نہیں چاہتا کہ میری توبہ قبول ہو، میں نے گناہ کبیرہ کیا ہے اور میں ایک رسی چاہتا ہوں کہ اپنے اس حلق میں ڈال لوں اور اپنے آپ کو نجات دلاؤں۔“

دو تین دن کے بعد خبر آئی کہ حبیبہ سلطان سوتے ہوئے ہی دوسری دنیا میں رخصت ہو گئی۔

چند دن تک میں سوچتا رہا کہ میں اس کی وفات کی خبر سہرا کو دوں یا نہ....؟ پھر میں نے ارادہ کر لیا کہ میں اس کے پاس پہنچوں اور اسے مطلع کروں۔ میں جانتا تھا کہ پھر جب وہ میری طرف دیکھے گا، تو اس پر وہی اذیت اور روحانی کوفت کی حالت طاری ہو جائے گی لیکن جس وقت پولیس والے نے دروازہ کھولا اور میں کمرے میں داخل ہوا تو میں بہت حیران ہوا، میں نے دیکھا کہ اس کی جیت سلجھی ہوئی ہے، صاف ستھرے

کانوں میں تک تک کر تیں مجھے یہ سمجھنے کا موقع ہی نہیں ملتا کہ میں خوش قسمت ہوں یا کہ بد قسمت، کامران ہوں یا ناکام۔

انہی دھوکا بازیوں، انتھک کوششوں اور بہت زیادہ بھاگ دوڑ کی گہما گہمی میں جو کہ زمتوں سے بھرپور تھی اور جسے میں نے تجارت، کاروبار اور زندگی کا نام دے رکھا تھا، تیرے مشکل کشا ہاتھ سے میری زندگی ختم ہو گئی۔ تیرا خنجر میری نجات کی کشائش کا ذریعہ بنا۔ اب فی مان اللہ۔ تجھے میں خدا کے سپرد کرتا ہوں۔

اپنا خواب سنانے کے بعد سہرا نے مجھے بتایا کہ جس وقت میں جاگا، میں اکیلا تھا۔ یقین کرو کہ یہ واقعہ خواب و خیال کے علاوہ کچھ اور بھی تھا لیکن میری روح کے کان میں اور میرے خمیر کی اتھاہ گہرائیوں میں بار بار یہ آواز گونجتی تھی کہ جو کچھ تو نے دیکھا اور سنا صرف یہاں حقیقت ہے۔

میں نے کہا "سہرا اب تو ایک عجیب و غریب بندہ بن گیا ہے۔ مجھے انتہا درجہ افسوس ہے کہ میں تمہیں ایک بری خبر سنانے والا ہوں۔ آج پورا ایک ہفتہ گزر گیا ہے کہ تیری ماں اللہ کو پیاری ہو گئی ہے۔

ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس نے کوئی خوشی و مسرت کی خبر سن لی ہے۔ اس کا چہرہ تہمتا تھا اور خرمی و خوشی کی علامتیں اس کے چہرے پر ظاہر ہوئیں اور کہنے لگا "جہانوں کے پانہار کا شکر ادا کرتا ہوں۔ یہی ماں کا فکر مجھے افسردہ اور مغموم بنائے ہوئے تھا۔

وقت ختم ہو چکا تھا۔ میں قید خانے سے باہر چلا گیا۔ دو دن بعد یہ خبر پہنچی کہ اسے پھانسی کی سزا سنائی گئی ہے۔



ساری سوچ بچار اور میری گفتگو دولت جمع کرنے کے لیے تھی اور بس۔ میں انتہائی نحس و بنخیل تھا۔ وہ رقم جسے کہ انتہائی محنت سے دمزی دمزی اور کئی سالوں کے بعد پیسہ پیسہ اور اس کے بعد ایک ایک تومان اور پھر سو سو اور ہزار ہزار تومان کے حساب سے جمع کیا تھا۔ کیا میرا اول چاہتا کہ حکیم اور دوا کے لیے دوں۔ فشار خون (بلڈ پریشر) کی مجھے بہت زیادہ تکلیف تھی، دوسرے اعصاب بھی ناکارہ ہو گئے تھے، خفقان کا عارضہ لاحق ہو گیا تھا، میرے منہ میں پچالے ہو گئے تھے۔ میرے دانت خراب ہو چکے تھے لیکن پھر بھی میں نے کوشش نہ کی کہ علاج کرواؤں۔ مجھے یہ بھی اچھی طرح احساس تھا کہ میرے رشتہ دار یہاں تک کہ نوکر اور نوکرانی بھی غنہ اشارے کرتے تھے لیکن میں ان سنی کر دیتا اور صرف ان کو تنخواہ دینے کے موقع میں اس کا بند لے لیتا، میں ایک خارش زدہ کتے کی سی زندگی بسر کرتا۔ مجھے اس کا احساس بھی تھا لیکن لالچ اور حرص و ہوس اجازت نہیں دیتی کہ میں اپنی زندگی کی روش اور رنج میں کوئی تبدیلی آؤں۔

"افسوس ہے ان لوگوں پر کہ اپنے قیمتی وقت کو اس طرح سے بیکار کاموں میں ضائع کرتے ہیں۔ اپنے اور اپنے ہوموطنوں کے حالات کی بہتری کے بارے میں سوچ بچار نہیں کرتے، حیوانوں کی طرح چرتے ہیں اور غراتے ہیں، اپنے اور اپنے بچوں کے مستقبل کے بارے میں کچھ نہیں سوچتے۔"

دراصل میں پیسہ جمع کرنے میں مشین بن گیا تھا حرص اور لالچ کی چابی میرے اندر بھردی تھی اور میری سوئیاں دن رات کام کرتیں اور میرے جسم کے

# مکھوٹا آنگن



تھیں وہ کوسے لے کر اڑ رہے تھے، انہوں نے کئی مرتبہ ہاتھ ہلا بلا کر ٹوہوں کو اڑانا چاہا۔ لیکن کوسے بھی جیسے اس گھر کے بڑھے اور بے سہارا مکینوں سے واقف ہو چکے تھے۔ جامناز تہہ کر کے جب انہوں نے پاندان کھولا تو کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ اب کیا کریں۔ اس لیے انہوں نے خواہ مخواہ ٹھی کو اٹھایا۔

”ٹھی بیٹا، ذرا دیکھنا تو، دروازے پر ڈاکیہ ہے۔“  
خطوں کا ارتکار ان کی زندگی کا واحد کام تھا۔ کیا پتہ کس دن کس بیٹے کو زیادہ آجائیں! ٹھی نے بیٹھے بیٹھے کہہ دیا۔ ”بیٹم صاحب ڈاکیہ تو چلا گیا۔ اب وکیل صاحب کے ہاں خط دے رہا ہے۔“

”اے تو بیٹی، ذرا پوچھ تو لے کہ ہمارا تو کوئی خط نہیں ہے۔“  
ٹھی جانتی تھی کہ خط ہوتا تو پوسٹ مین لے کر آگے کیوں چلا جاتا۔ مگر ان کا دل رکھنے کے لیے وہ ذرا دیر پھانگ میں کھڑی ہو کر آگئی۔ اتنی دیر میں بہو بیٹم

دعا کے بعد آنکھیں کھول کر بہو بیٹم نے دیکھا کہ دن ڈھل چکا ہے۔ صاف ستھرے سنان آنگن میں سناٹا گونج رہا تھا۔ پھولوں کی کیاریوں پر بہا چھائی ہوئی تھی اور آنگن میں پکی جامنوں کا مینہ سا برس رہا تھا۔

اچانک انہیں بہت پرانے دن یاد آگئے۔ جب ان کے شریر بچے کچی پکی جامنیں چبا ڈالتے تھے۔ پھولوں کی کیاریوں میں کوئی کلی سلامت نہ رہتی تھی اور آنگن میں ہر وقت کاغذ کی کترنیں، پھلوں کے چھلکے اور کچھڑ میں سنی گیندیں لڑھکتی پھرتی۔

پھر انہوں نے جامناز لپیٹ کر کریمین مانا سے پوچھا کہ دروازے پر کون آیا ہے! دن میں وہ پچاسوں بار چونک کر پوچھا کرتی ہیں کہ کون ہے...! شروع میں تو کریمین اور اس کی لڑکی ٹھی بہو بیٹم کو پاگل سمجھتے تھے مگر اب وہ بھی عادی ہو گئے۔

آنگن میں انہوں نے بڑیاں سلھانے کو رکھی



بہو بیگم کا جی نہ چاہا کہ انکار کر دیں۔ لیکن  
مجبوراً کہنا پڑا۔

انکار سنتے ہی انہوں نے دواؤں کے ڈبے تپائی پر  
رکھے اور جوتے اتارے بغیر پٹنگ پر لیٹ کر  
سنانے لگے۔

”کسی سے ادھار لے کر جو کوروپے بھیجنا ہی  
پڑیں گے۔ وہ بہت ناراض ہے۔ اسی لیے تو خط نہیں  
لکھتا۔“ انہوں نے کروٹ بدل کر  
اداس لہجے میں کہا۔

”اللہ جانے کیا ضرورت آپڑی ہوگی۔“ بہو بیگم  
نے بھی آنسو پی کر دیوار پر ٹپھی اس سیٹی بجانے والی  
چڑیا کو دیکھا جس کی نقل واحد بچپن میں کرتا تھا۔

”اور تم نے بڑی دلہن کے لیے ہارنگ کے آم  
نہیں بھجوائے....؟“

”اں ہاں۔ آم تو بھولانے پارسل کر دیے تھے۔  
مگر صادق میاں نے ٹرانسٹر کی فرمائش جو کی ہے۔  
دہادائی بات ہے، کیا مال دو گے....؟“

حامد صاحب اٹھ کر بیٹھ گئے اور بڑی دیر کی سوچ  
بچار کے بعد بولے۔

”اب ہم اور علاج نہیں کروائیں گے۔ تم صادق  
میاں کی فرمائش پوری کر دو۔“

”میں نے رابعہ کے بچے کے لیے ننھے ننھے سے  
کرتے اور نوپیاں سی ہیں۔ وہ بھی اسی کے ساتھ بھیج  
دوں گی۔“ نو بیوں کے ذکر ہی سے ان کے چہرے پر  
اجالا سا پھیل گیا۔ بہو بیگم تو ان عورتوں میں سے تھیں  
جو شادی کے دن سے بچوں کا انتظار شروع کر دیتی  
ہیں۔ انہوں نے پہلی مرتبہ اپنے دو لہا کی صورت  
دیکھی تو خوشی کے مارے کھل اٹھیں، ہائے بچے کہتے

کو یقین ہو گیا کہ خط آیا ہے، پندرہ بیس دن ہو گئے۔  
کسی نہ کسی کا خط تو آتا ہی ہو گا۔

انہوں نے بینک لگا کر ہاتھ پھیلا یا تو شمی بڑی  
ندامت سے بولی۔ ”کوئی خط نہیں آیا۔“

”اچھا۔“ انہوں نے مایوسی کے ساتھ بینک اتار  
دی اور دھم سے پٹنگ پر لیٹ کر اپنے میاں کا انتظار  
کرنے لگیں جو ڈاکٹر کے ہاں گئے تھے۔ جوانی میں  
کبھی بچوں نے اتنی فرصت نہ دی کہ میاں کو ایک  
کنورا پانی پلا سکتیں۔ مگر بڑھاپے میں وہ اب پل بھر کو  
کہیں چلے جاتے تو بہو بیگم نئی نویلی دلہنوں کی طرح  
بے قرار ہو جاتی تھیں۔

لیکن آج انتظار سے پہلے ہی کھانسنے کی آواز آگئی  
اور پھر حامد صاحب دواؤں اور انجیشنوں کے ڈبوں  
سے لدے پھندے اندر آئے۔ دہلے پتلے، نمیرہ کمر،  
ہاتھوں میں رعشہ، بند پریشر، دمہ اور  
انگھان کے مریض،

دنیا کے سرد جوانی میں رنگ رلیاں مٹاتے ہیں  
اور بڑھاپے میں شعر و شاعری، الیکشن بازی، کلب یا  
اور کوئی مشغلہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ مگر حامد صاحب کی  
جوانی بیوی کی فرمائشوں اور بچوں کے تقاضوں میں  
گزری تھی۔ اس لیے انہیں نہ تو دوست بنانے کی  
فرصت ملی نہ کسی اور ذوق کو پالنے کی۔ اب وہ مجبوراً  
اپنی ساٹھ برس کی بوڑھی بیوی سے عشق کرنے لگے۔  
تھے۔ وہ دونوں دن رات اپنے اپنے پنٹوں پر لیٹے  
ایک دوسرے کی خاطر تواضع دواؤں سے کیے جاتے  
تھے اور اپنے بچوں کے تذکرے میں گم رہتے۔

آج بھی آتے ہی حامد صاحب نے پوچھا۔  
”کوئی خط آیا....؟“



## جیلانی بانو - 1936ء - حاصل

اردو ادب کی پہچان جیلانی بانو کسی تعارف کی محتاج نہیں ہیں۔ جیلانی بانو 14 جولائی 1936ء کو بدایوں (اتر پردیش) میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد حیرت بدایونی کا شمار اپنے وقت کے معروف اردو شعرا میں ہوتا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ بچپن سے ان کا لگاؤ اردو ادب کی جانب ہو گیا۔ ابتدائی عمر سے ہی

جیلانی بانو نے سعادت حسن منٹو، عصمت چغتائی، میر، غالب، اقبال، میکسم گورکی، چیخوف، موپساں، بیدی، فیض احمد فیض، مجاز، قرۃ العین حیدر، احمد ندیم قاسمی سمیت تمام معروف ادیبوں کا مطالعہ کیا۔ ان مصنفین کی تخلیقات کے مطالعے نے ان کی ادبی صلاحیتوں کو خوب پروان چڑھایا، مگر انہوں نے کسی کو نقل کرنے کے بجائے اپنا الگ مقام بنایا۔ جیلانی بانو نے اپنی پہلی کہانی "ایک نظر ادھر بھی" 1952ء میں تحریر کی، جسے خوب پذیرائی ملی۔ آپ کی شہرہ آفاق تحریر "موم کی مریم" نے انہیں شہرت کی بلند یوں پر پہنچا دیا۔

آپ کی بیس سے زائد کتب شائع ہو چکی ہیں جن میں افسانوں کے مجموعے روشنی کے کنار، زہان، نغمے کا سفر، اور ناول ایوان غزل، بارش سنگ، جگنو اور ستارے، دُور کی آوازیں وغیرہ معروف ہیں۔ آپ کے لکھے ایک افسانے "نرسیہ کی باوڑی" کو 2009ء میں "وین ان ابا" کے نام سے فلم میں ڈھالا گیا ہے۔

شادی کے بعد آپ حیدرآباد وکن متیم ہو گئیں۔ جہاں افسانہ نگاری کے ساتھ حقوق نسواں کی تحظیم "اسمیٹا" کی جٹیر پر سن بھی ہیں۔ جیلانی بانو نے اپنی کہانیوں میں معاشرے کے غریب اور پسے ہوئے طبقے کو موضوع بنایا ہے۔ ان کی ادبی کاوشوں پر انہیں کئی اعزازات سے نوازا جن میں ہندستان کا اعلیٰ اعزاز پدم شری اور ساہتیہ اکیڈمی کا ادبی ایوارڈ بھی شامل ہے۔

زندگی گزاری تھی۔ انہوں نے توجیے کو گرہ بچوٹ بنا کر ہی اپنی زندگی کا کارنامہ انجام دیا تھا۔ لیکن یہ وہ نہیں بچوں کو کھیرے گلزیوں کی طرح بڑھتے دیکھتیں تو انہیں نواسوں پوتوں کو پالنے کی فکر ہونے لگی۔ بہو ہوں کو لڑتے دیکھنے اور دلدادوں کے مزاج سنبھلنے کے لیے ایک بڑے سے گھر کی ضرورت تھی۔ اس کی خاطر وہ میاں سے چھپا چھپا کر آنے پائیاں جوڑا کرتیں۔ چار لڑکوں کو ولایت بھیجنا اور تین پڑھے لکھے دلدادوں کا مول کرنا کوئی ہنسی کھیل تو نہ تھا۔ اگر وہ

خوبصورت ہوں گے! باپ کی طرح سرخ و سفید رنگ۔ یہ بڑی بڑی آنکھیں۔ ان کا ہنس چھٹا تو وہ درجنوں بچے پیدا کر دیتیں۔ مگر جانے کیا خرابی ہوئی کہ وہ ساتویں بچے کے بعد ہی ٹھپ ہو گئیں۔

دن رات مرفی کی طرح سب کو پونے تلے دبائے رکھتیں۔ ان بچوں کے لیے انہیں کتنے ہی ناممکن پہاڑ ڈھانا پڑے۔ سب سے پہلے تو انہیں ایک بڑا سا خوبصورت گھر بنانے کا چاہو تھا۔ حامد صاحب کے باپ دادا نے تیرے میرے کرانے کے گھروں میں



میاں کی تھوڑی سی کمائی پر قناعت کر کے بیٹھ رہتیں تو شہرہ ان کے میاں بھی اپنی شعر و شاعری میں غرق رہتے لیکن بیوی کے تقاضوں سے انہوں نے ترقی کی سیریاں طے نہیں کیں بلکہ پھلانگنا پڑیں۔ وہ ذہنی کشمکش تک بن گئے۔ اس پر بھی بہو بیگم کا دمزی دمزی پر دم لگتا تھا۔ وہ ایک بڑی سی کوٹھی بنانے کے ارمان لیے بیٹھی تھیں۔ ہائے ایسی کوٹھی تھی کہ تو ال صاحب کی۔ چاروں لڑکوں کے علیحدہ علیحدہ حصے، بیٹوں دامادوں کے لیے علیحدہ کمرے، نواسوں پوتوں کے لیے بڑا سا باغ اور نوکروں کے لیے کوارٹرز۔

بڑا لڑکا راشد خوبصورت اور تیز مزاج تھا۔ بہو بیگم دل ہی دل میں سوچا کرتیں کہ یہ ضرور ولایت سے مسمیٰ لائے گا۔ اسی لیے انہوں نے راشد و اما حصہ بانٹ لیا۔ انگریزی وضع کا بنوایا تھا۔ منجھلا ماجد ہر وقت ماں کے کولھے سے لگا رہتا تھا۔ ذرا دیر کے لیے وہ کہیں چلی جاتی تھیں تو دور و کر جان ہلکان کر ڈالتا۔ اسی لیے انہوں نے ماجد کے بیوی بچوں کو بھی اپنے ساتھ رکھنے کا تہیہ کر لیا تھا۔ ماجد پڑھائی کا دیوانہ تھا۔ حامد صاحب کا خیال تھا کہ وہ و فیصر بنے گا، جب ہی تو بہو بیگم نے اس کمرے میں بہت سی الماریاں اور ایک شیلف بنوائے تھے۔ البتہ واحد ہمیشہ کاروٹی تھا۔ نہ پڑھنے لکھنے کا جوگی تھا نہ کھیلنے کو دینے کا۔ سال کے بارہ مہینوں وہ کسی نہ کسی خوفناک بیماری میں مبتلا، پانگہ پر لیز کرانے جاتا تھا، بہو بیگم سوچتیں جانے کچھ پڑھے گا بھی یا نہیں۔ وہ خود بہتیری قابل تھیں۔ اسی لیے انہیں بچوں کو لٹ صاحب بنانے کا بڑا ارمان تھا۔

لیکن لڑکیوں کے اندیشے مارے ڈالتے تھے۔ شافعہ رافعہ تو خیر صورت کی ہی ایسی تھیں کہ باپ

ذہنی کشمکش نہ ہوتے تب بھی کوئی نہ کوئی راجے کا بیٹا اڑنے والے گھوڑے پر بیٹھ کر ان کے لیے آئی جاتا۔ مگر ہادیہ کہنت تو سمورت کی تھی نہ سیرت کی۔ دن بھر بین بھائیوں سے ٹرنا مرننا اور ان کے کھیل بگاڑنا اس کا کام تھا۔ بہو بیگم کانپ کانپ کر سوچتیں کہ جانے اس کو پرانے گھر میں چین بھی ملے گا یا انہی کے کولھے سے لگی بیٹھی رہے گی۔ ایسے ایک بات تو وہ ملے کیے بیٹھی تھیں کہ نہ تو کوئی لڑکا پڑوس میں نوکری کرے، اور نہ کوئی ترقی دور بیاہی جائے گی۔

بچوں کی یہ پلٹن رفتہ رفتہ نہایت تنگدست سرکش ہونے لگی۔ شافعہ نے باپ و بھتیجیوں میں قائل کر کے میوزک اسکول میں داخلہ لے لیا۔ ہادیہ کو تصویریں بنانے کا شوق تھا اور وہ دن دن اپنی ہی صورت بنانے جانے کیا چیزیاں کانٹے کاغذوں پر اتار کرتی تھی۔ ماجد اور ماجد نے ابا کے گوائے بوائے ام اور امرد کے درخت کٹوا چھینکے اور باغ میں نینس کالان بن گیا۔

حامد صاحب بہت برہم ہوئے۔ مگر بہو بیگم بیٹیوں کی اس خود ساری پر دل ہی دل میں کھل انھیں "اسے کرنے دو۔ یہ سارا گھر باران ہی کے لیے تو ہے۔" انہوں نے جیسے بیزار ہو کر پٹھکا اٹھا لیا تو حامد صاحب بچارے بھی چپ ہو گئے۔ وہ شوہروں کی اس قوم سے تھے جو بڑھاپے میں بیوی کی بازگشت بن جاتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کے معاملات سلجھانے میں انہیں اپنی نااہلی اور بیوی کی دانشمندی کا پکا یقین ہو جاتا ہے۔

پھر سدا کے روٹی واحد کو جانے کون سی دور اس آگئی کہ وہ بولو تل کے جن کی خدمت شامیں شامیں بڑھنے لگا اور ایک دن اس نے ضد شروع کی کہ وہ اسکول کی

کرائسٹ ٹیم کے ساتھ رہی جائے گا۔ بہو بیگم تو سنتے ہی حواس باختہ ہو گئیں۔ ”اسے دن کوئی یہاں ہے۔ اللہ میاں کے چچھوڑے۔“ حامد صاحب جی چچھپائے۔ مگر سوچا کہ ابھی سے اتنا سحر اے تو بھیج چکے انہیں یورپ۔ واحد کا گھر سے پاؤں باہر نکالنا تھا کہ سب ہی کے پر لگ گئے۔ آج کوئی کشمیر جا رہا ہے تو کل مدراس۔ شافعد کو بھی کیرل جانا پڑا۔ بہو بیگم کے دل کو جیسے پیٹھے لگ گئے۔ پہلی بار واحد گھر سے باہر گیا تو انہوں نے دو دن تک کھانا نہ کھایا۔ دن رات روتی رہیں۔ منسلے بچھا کر یوں بیٹھ گئیں جیسے واحد دشمنوں کے زرنے میں گھر آئے۔ آٹھ دن کے بعد وہ گھر آیا تو اماں کی حالت دیکھ کر اس نے خود توپہ کی کہ اب کبھی کہیں نہیں جائے گا۔ لیکن جب راشد ڈاکٹر بن گیا تو اس کے یورپ جانے کا دن آچھپا۔ ایک نہ دو اکٹھے تین برس۔ بہو بیگم سب تک راتوں کو جاگتیں، پھر چہ اور بھی تو ضدی کام چور شیطان تھے جو انہیں ایک منٹ کا چین نہ لینے دیتے تھے۔

جو ان بچوں کی ماں بھی تھی احمق اور صبر دان ہوتی ہے۔ بچوں میں جوں توں عقل آتی تھی۔ وہ ثابت کرتے گئے کہ ان کی ماں کا ہر کام حماقت کا ہوا ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کو تو ماں کی ہر بات مضحکہ خیز لگتی تھی۔ وہ لڑکیوں کی پسند کا پتہ اپنے نہیں۔ ان کی پسند کا گھر میں کھانا پکنا۔ لیکن جس دن ماجد نے ابا کو زیادہ حصہ لینے پر نواک تو بہو بیگم کے دل میں چاندنی ہی دکھ اٹھی۔ اب تو ان کے بچے اتنے سیانے ہو گئے ہیں کہ ماں باپ کو غفلت دیں۔

بہو بیگم کی کائنات گھر کے اندر تھی۔ لیکن دنیا کی لمبائی چوڑائی کا اندازہ انہیں اس دن ہوا جب شافعد

ان کے دیوار اپنے بیٹے کے لیے پاکستان لے گئے۔ وہ تو کالے موسم اپنی بیٹی کو کبھی نہ بیاہیں مگر آسانی نکاح کو وون روک سکتا ہے! شافعد چلی گئی تو بہو بیگم نے رورہ کرینٹ لگا لی۔ ان کے بال اچانک سفید ہونے لگے۔ توپہ کی۔ اب دوسری لڑکیوں کو غیر مجھے میں بھی نہ دیں گی۔ شافعد نے پہلے تو رورہ کر ہر روز اماں کو ایک خط لکھا، لیکن پہلا بچہ ہوا تو وہ اماں کو اطلاع دینا ہی بھول گئی۔ دو برس تک راشد کو بھی اماں کے پکائے ہوئے سالن اور ابا کی صورت بہت یاد آتی اور پھر ایک دن بہت اداس ہو کر اس نے وہیں گھر بسا لیا۔

اس خبر نے بہو بیگم کے دل پر پتھر دے مارا۔ اور حامد صاحب کا بلڈ پریشر گرنے لگا۔ بچپن میں انہوں نے جانے کئی بار راشد کے گلابی چوم کر اعلان کیا تھا کہ میرا چاند تو ولایت کی میم لائے گا مگر جب وہ دن آیا تو بہو بیگم کو دل کا دورہ پڑ گیا۔ اپنے ہاتھوں سے راشد کے سر سہرا باندھنے اور اس کی سسرال والوں سے جہیز پر لڑنے کا انہیں کتنا ارمان تھا!

بڑے کی دیکھا دیکھی چھوٹے بھائیوں کے لیے بھی کہیں نہ کہیں جانا ضروری ہو گیا۔ مگر ہادیہ کو انہوں نے سچ بچ پڑوس میں دیا۔ لڑکا بچپن سے دیکھا بھلا۔ پھر اتنا قابل۔ لیکن وہ اس کے وقت بہو بیگم یوں کھج پھاڑ کے روئیں جیسے بی بی سمد، پار جا رہی ہو۔ وہ جو کہتے ہیں کہ بری بات منہ سے نکالو تو ہو کر رہتی ہے۔ سو وہی ہوا۔ ہادیہ کے دو سارا بیٹھے بٹھائے جانے کیا حفظان اٹھا کہ امریکہ چلا گیا۔

وگ انہیں سمجھاتے کہ لڑکیاں شوہروں کے گھر میں اچھی لگتی ہیں اور بھتیجی بڑے کھانے

سارا دن کھڑی رہی تھی۔ ” بہو بیگم پاندان کھول کر بیٹھتیں کہ پرانے دن سامنے بکھر جاتے۔

” اور ماجد، کیسا نڈر دیوار پر سے صحن میں کود جاتا تھا۔ “ حامد صاحب بھی آنکھیں چندھیا کر ماجد کا بچپن دیکھنے لگے۔

” ماجد کی سانس کہہ رہی تھیں کی ماجد کا تیسرا لڑکا بالکل اسی کی صورت ہے۔ “ بہو بیگم نے چھالیہ کاٹنے میں بڑے فخر سے کہا۔

” لیکن تصویر میں دیکھو اس کی ناک بالکل ماجد کی سی نہیں ہے۔ “ حامد صاحب کو فونو پر اپنی تصویریں ڈھونڈ کر دیکھنے کا چانس مل گیا۔

” مجھے تو راشد کا فرمان شیز اوہ لگے ہے۔ کیسی پیاری صورت ہے۔ “ بہو بیگم بے ساختہ مسکرائے لگیں۔

” لیکن کہیں اس کا رنگ اپنی ماں کا سا نہ ہو۔ “ حامد صاحب نے اندیشہ ظاہر کیا۔

” اے دادو وہ کیوں ہونے لگا کالا...؟ میرے بچے کالے ہو ہی نہیں سکتے۔ “

” میرے بچے۔ “ حامد صاحب نے ترس کھانے والے انداز میں بیٹی کی طرف دیکھا۔ ” جب ہمارے بچے ہی ہمارے نہ ہوتے تو ان بچوں سے کیا ناسا...؟ “

اس حقیقت کو جاننے کے باوجود وہ خود بھی یہی حماقت کرتے تھے۔ ان بچوں کی یادوں اور باتوں کے سوا ان کے پاس اور کچھ نہ رہا تھا۔ کبھی کبھار جب کسی بہو کے طعنوں کے زخم سوکھ جاتے تو ان کے پیروں میں پھر چل اٹھتی جانے کی۔ ان کا جی چاہتا اپنے پوتوں سے جا کر کھلیں۔ انہیں شرارتیں اور گالیاں سکھائیں۔ پھر وہ کسی سے ادھار قرض کر کے چل

کمانے باہر نہ جائیں تو کیا کھنٹو بننے ماں باپ کے نگڑوں پر پڑے رہیں۔ ان باتوں کو دس برس بیت چکے تھے۔ بہو بیگم نے چیزیاں پالی تھیں کہ موقع ملے ہی سب از گئیں۔

وہ سب کبھی کبھار مہمانوں کی طرح دو چار دن کے لیے آنکھتے تھے۔ ورنہ زندگی کی تیز رفتاری میں انہیں مہلت نہ ملتی تھی کہ اپنے وطن جا کر بوڑھے ماں باپ کا دل بہلائیں۔

سب اپنی روزی کمانے اپنے اپنے مسائل میں الجھے ہوئے تھے۔

بڑے بڑے عہدوں پر کام کر رہے تھے اس لیے ان کی ذمہ داریاں بھی بڑھی ہوئی تھیں۔ کسی بہو کو تعلیم یافتہ ہو کر جاہل اور جملزادو سانس کے پاس آنا اچھا نہ لگتا تھا، کسی بیٹے کو یہ پرانی وضع کا گھر پسند نہ تھا پھر ابا کے حقے کی بدبو اور کھانسی بلغم کی سزاند اور اماں کی تیز مزاجی سے دور بھاگتے تھے۔

اب اس بھائیں بھائیں کرتے گھر میں وہ اکیلی رہ گئیں۔ ان کا دل تو صرف اپنے میاں کی تنہائی پر کڑھتا تھا جو تنہائی سے کھبر کے بجھے جا رہے تھے۔ کوئی اتنا

بھی تو نہ تھا کہ خرمائیز دیکھ کر ان کا ٹیپر پیچ لے سکے۔ آئے گئے کی خوشامد کرنا پڑتی۔ کبھی کبھار کوئی بہو کسی بچے کی سا لگرہ کا فونو بھیج دیتی کہ دادو ادنی تھنہ

بھیجیں گے۔ بس پھر وہ نونوں بڑھیا بڈھوں کو ہنٹوں کا شغل مل جاتا۔ ہر آنے والے کو وہ فونو دکھانے۔ پیار کرتے کرتے بہو بیگم تصویر کو پیک سے رنگ ڈالتی تھیں۔

” راشد کتنا شریر تھا۔ ایک بار یہی ضد تھی کہ میں ہر وقت کھڑی رہوں۔ جہاں میں بیٹھی اور وہ رویا

کھڑے ہوتے۔ لیکن وہاں ان کے ناک تھوک اور پرہیزی غذاؤں سے عاجز آکر بہو انہیں دوسرے تیسرے دن زمین میں سوار کروادیتی تھی۔ وہ دونوں اپنے اپنے پٹنگ پر لیٹے ادنگھ رہے تھے۔ اندھیرا بڑھتا جا رہا تھا۔ مگر کون اٹھ کر روشنی کرتا۔ باہر سڑک پر شام کا سلگتا منہ چڑھ رہا تھا اور اما سن نے ہنڈیا جلا ڈالی تھی۔ گو بھی جلنے کی تیز بو پھیلی ہوئی تھی۔ اتنے میں اذان کی آواز آئی اور وہ دونوں کلمہ پڑھتے ہوئے اٹھ بیٹھے۔

بہو بیگم نماز کی چوکی پر بیٹھی وضو کر رہی تھیں کہ ان کی بھتیجی رضیہ آگئی۔ اب ان کا زیادہ وقت ان بھانجیوں بھتیجیوں کے مسائل سلجھانے میں گزرتا تھا۔ مگر آج رضیہ آئی تو بیٹھ کی طرح قہقہے لگانے کے بجائے آنسوؤں میں ڈوبی ہوئی تھی آتے ہی ان سے لپٹ کر رونا شروع کر دیا۔ معلوم ہوا کہ رضیہ کے میاں نے دوسرا نکاح کر لیا ہے کیونکہ رضیہ کے بچے نہیں تھے۔

صرف اولاد ہی کا سہارا ہوتا ہے۔“  
 بانجھ....! بہو بیگم کے سینے پر لفظ موسل بن کر گرا اور رگ رگ کو کچل گیا۔ انہوں نے اپنے بھائیں بھائیں کرتے خالی گھر کو دیکھا اور پھر حامد صاحب کو، جو کھانتے کھانتے ڈنگاتے قدموں سے اٹھ کر پانی پنی رہے تھے۔  
 اچانک بہو بیگم کو ایسا لگا کہ وہ خود بھی بانجھ ہیں۔ ان کی کوکھ سے آج تک کوئی کونپل نہیں پھوٹی۔ انہوں نے اس اندھیرے گھر میں روشنی کرنے والا کوئی بچہ پیدا نہیں کیا۔ پھر اپنی بد نصیبی پر وہ رضیہ سے لپٹ کر یوں رانیں جیسے ان آنسوؤں میں ڈوب مریں گی۔  
 ”رضیہ بیٹی۔ میری گزیا۔ صبر کر۔“ پر دل ہی دل میں بولیں  
 ”ماں کو دیکھ وہ تو بانجھ سے بھی بدتر ہے۔ دیکھ، دیکھ....“



یہ خبر سن کر بہو بیگم نے خود بخود اطمینان کی ایک طویل سانس لی۔ جیسے ساتوں بچے بیک وقت ان کے پیٹ میں چپاؤں چپاؤں کر رہے ہوں پھر انہوں نے اپنے آنسو پونچھ کر رضیہ کو تسلی دی۔ ”اے بے گموزے مارے کی نیت کو کیا ہو گیا۔ ہملا تم سے زیادہ خوبصورت اور محبت کرنے والی کہاں لے گی۔“  
 ”مگر پھوپھو ان کا بھی کیا قصور ہے!“ رضیہ نے سسکیاں روک کر کہا۔

”میں بانجھ ہوں۔ اللہ نے میرے نصیب ہی کھونے کر دیے ہیں تو وہ کیوں اولاد کے لیے ترسیں۔ گھر کو آباد کرنے والا کوئی تو ہو۔ بڑھاپے میں تو انسان کو

امریکن مارکیٹ میں

اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

NEWS PAKISTAN

Contact:

Ph: 718-558-6080 Fax: 718-558-6079

Email: newspakistan@aol.com

248-04 Hookcreek Blvd, Rosedale, New York-11422 USA

روزانہ کا اجراء

82

# ٹیکسی ڈرائیور



## پنجابی (گور مکھی) ادب سے انتخاب

بھی ملے ٹیکسی لے آ... کمل نے کہا، اور پھر پیچھے سے آواز لگائی۔ لیکن دیکھنا کسی سردار کی ٹیکسی نہ لانا، سردار بڑے ریش ہوتے ہیں۔“

یشونت نے سوٹ کیس میں دونوں کا ایک ایک سوٹ ڈال لیا۔ ”کیا پتہ ایک دن وہاں رکنا ہی پڑے۔“ ٹیکسی کا ہارن بجا۔ ڈرائیور باہر نکل کر عمل میں سے پانی کی بالٹی بھر کر ریڈی ایٹر میں ڈال رہا تھا۔ یشونت نے کھڑکی میں سے دیکھا۔

”اوہ پاگل رانا، کسی سردار کو ہی لے آیا ہے۔“

رانا سوٹ کیس اٹھانے کے لیے اندر آیا۔ ”تجھ سے تو کہا تھا کہ سردار کی ٹیکسی نہ لانا۔“ ”صاحب! میں نے بڑی کوشش کی۔ دو لڑکوں پر گیا۔ ہندو ٹیکسی ڈرائیور کئی تھے، لیکن کوئی جانے کے لیے تیار نہ ہوا۔ ایک دو سرداروں سے بھی پوچھا۔ سب نے کورا جواب دیا۔ میں نے ستر روپے بھی دینے کے لیے کہا۔ اتنے میں یہ سردار آگیا، اور وہ

”صاحب.... صاحب.... صاحب جی!“

رات کے بارہ بجے تھے۔ کمل اسکوڑے ساتھ ایکسپرنٹ ہو جانے کی وجہ سے ایک ہفتہ ہسپتال میں رہی تھی اور آج ہی آئی تھی اور اسے گرم پانی کی بوتل سینکتے سینکتے ریشوت کی آنکھ لگ گئی تھی وہ ہڑبڑا کر اٹھا۔ ”کیا ہے راسے...؟“

”صاحب۔ نرنک کال۔ لدرھیانہ سے۔“

”ہیلو.... ہیلو.... کون سنی....؟“

ایکسپرنٹ کہاں ہو گیا سیریس تو نہیں....؟ او مائی گاڈ.... کیا کمل بھی آئے....؟ وہ آج ہی ہسپتال سے واپس آئی ہے.... ایسا کو ہوش تو ہے.... ادھائی گاڈ!.... ہماری موٹر بھی ورکشاپ میں ہے.... ٹیکسی منگو اتا ہوں۔“

”کیوں ریش جی.... ایکسپرنٹ.... ایسا کو میں بھیج نہیں رہی تھی.... جہازے.... فوراً جا.... جیسے

ترجمہ: سرجیت



چوٹ ووٹ کی کوئی بات نہیں۔ بڑی سے بڑی چوٹ بھی ڈاکٹر ٹھیک کر لیتے ہیں۔“

ان کے خوف کے برعکس، سردار نیکیسی ڈرائیور گاڑی بڑی احتیاط کے ساتھ چلا رہا تھا۔ لیکن کوئی پچیس میل طے کرنے کے بعد اس نے نیکیسی روک لی۔

”راے! تو جاگ رہا ہے نا...؟“ بیٹھنت نے ایک دم محتاط ہو کر کہا۔ اور اپنا ہسٹول ہاتھ میں لے لیا۔

”کیوں سردار جی۔ رگ کیوں گئے ہو...؟“

گاڑی تو ٹھیک ہے نا...؟ میرے ہاتھ کانپ رہے ہیں۔ میں آپ کے لیے کوئی خطرہ مول لینا نہیں چاہتا۔ اس لیے ڈرائیور نے کہا۔ کیا تھا اب ٹھیک ہوں۔“

ڈرائیور نے کچھ دیر رگ کے پھر نیکیسی چلا دی۔ گاڑی چلتی رہی۔ لیکن تیس سیل اور چل کے پھر رگ گئی۔ اس مرتبہ ارد گرد کوئی آبادی نہیں تھی اور اندھیرا بھی گہرا ہو گیا۔ بیٹھنت نے ہسٹول ہاتھ سے الگ نہیں بنایا تھا۔ اس نے راے کا کندھا تھپکے کے اسے ہوشیار کر دیا۔

”آپ فکر نہ کیجیے۔“ ڈرائیور نے کہا۔ ”میری حالت کچھ ٹھیک ہو جائے تو چلتا ہوں۔ جتنی دیر نیکیسی روک کر وقت کھویا ہے۔ اس کی تلافی کر دوں گا۔ لیکن آپ کی حفاظت کی مجھے بے حد فکر ہے۔ رات اندھیری اور سڑک سناں ہے۔“

ڈرائیور کے الفاظ بڑے تسلی بھرے تھے، لیکن بیٹھنت کو پوری طرح اطمینان نہیں ہو رہا تھا اس نے ہسٹول کو مضبوطی سے تھامے رکھا۔

انہوں نے ٹیلی فون پر معلوم کر لیا تھا کہ ایکسپٹ پنڈی گڑھ کے قریب ہی ہوا تھا۔ ایسا کی

اپنی گاڑی اڈے کے میجر کو دے ہی رہا تھا کہ میں نے اس سے منت سماجت کی اور ساری بات بتائی کہ ہماری اکلوتی ایٹا کا خطرناک ایکسپٹ ہو گیا ہے۔ بروقت وہاں پہنچنے سے شاید وہ بچ جائے۔ سردار سوچ میں پڑ گیا میں نے ستر روپے بتائے مگر اس نے کوئی توجہ نہ دی۔ البتہ چابی میجر سے مانگ لی اور مجھے نیکیسی میں بیٹھنے کے لیے اشارہ کیا۔ میں نے کہا۔ صاحب بہت اچھے ہیں۔ ستر سے بھی زیادہ دے دیں گے۔ اس نے پھر کوئی توجہ نہ دی اور کونھی کا نمبر پوچھ کر چل دیا۔

”اچھا! ہماری قسمت میں چکر پڑ گیا ہے۔ لیکن راے تو ہوشیار رہنا۔ اس کے ساتھ ہی بیٹھنا، سونا ہانک نہیں۔ اس کی ہر حرکت پر نظر رکھنا۔ ان نیکیسی ڈرائیوروں کی کہانیاں تو سنتا ہی ہے۔ کسل! چابی دینا۔ اپنا ریو اور بھی ساتھ لے لوں۔ کل ہی پڑا تھا کہ راستہ میں نیکیسی ڈرائیور نے سامان سنبھال کے ساریوں کو نیکیسی سے نیچے اتار دیا اور چلتا بنا۔“

بیٹھنت اور کسل نیکیسی میں پچھلی سیٹ پر بیٹھ گئے۔ رامادرائیور کے برابر میں بیٹھا۔ ڈرائیور کچھ ضرورت سے زیادہ ہی خاموش تھا۔ کسی طرح کی بات چیت میں حصہ نہیں لے رہا تھا۔ گاڑی چل دی۔

بیٹھنت اور کسل ایک دوسرے کو جانتا رکھنے کے لیے آہستہ آہستہ گفتگو کر رہے تھے۔ ”ایٹا خود بھی جاتا نہیں چاہتی تھی۔ قسمت اسے گھیر کے لے گئی۔ ماما زور دے رہی تھی۔ انہوں نے نام سے فیملہ کیا۔ نام ماما کے حق میں ہوا۔ ایٹا مجھے پیار کر کے چلی گئی۔ میری خوش مزاج ایٹا!“

”اتنا ظلم ہمارے ساتھ نہیں ہو سکتا۔ ہماری اکلوتی ایٹا ہمارے لیے اس دنیا میں سب کچھ ہے۔“



## گور بخش سنگھ پرست لڑی 1895ء-1977ء

پنجابی زبان کے ترقی پسند ادیب، کہانی نویس، ناول نگار، ڈرامہ نگار، مصنف اور ایڈیٹر سردار گور بخش سنگھ 26 اپریل 1895ء کو پاکستان کے شہر سیالکوٹ میں پیدا ہوئے، ان کی عمر سات برس تھی کہ ان کے والد کا انتقال ہو گیا، سیالکوٹ سے میٹرک کے بعد ایف سی کالج، لاہور میں داخلہ لیا، معاشی مشکلات کی وجہ سے کالج کے ساتھ ساتھ 15 روپے ماہوار میں ایک مختصر وقت کے لیے کلرک کی نوکری شروع کر دی، بعد میں 1913ء میں

تھامسن سول انجینئرنگ کالج، روزکی سے ڈپلوما حاصل کیا۔ نون میں بھرتی ہو کر عراق اور ایران گئے، 1922ء امریکہ میں مشی گن یونیورسٹی میں انجینئرنگ کے ڈگری لے کر واپس آئے اور ایک ریلوے انجینئر کے طور پر ملازم ہوئے۔ پیشے کے اعتبار سے ایک کامیاب انجینئر ہونے کے ساتھ ساتھ انہوں نے پنجابی ادب میں بھی طبع آزمائی کی اور اپنی الگ شناخت بنائی۔ 1933ء میں ماڈل ٹاؤن، لاہور سے پنجابی اور اردو زبان میں ایک ماہانہ میگزین ”پریت لڑی“ کی اشاعت شروع کی، جو لوگوں میں اتنا مقبول ہوا کہ آپ کا نام ہی ”گور بخش سنگھ پریت لڑی“ پڑ گیا۔

1936ء میں انہوں نے لاہور اور امرتسر کے درمیان ”پریت نگر“ یعنی محبت کرنے والوں کا شہر کے نام سے ایک شہر آباد کیا جو صرف ترقی پسند شاعروں، ادیبوں اور انسان دوست دانشوروں اور فن و ثقافت سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے ہی مختص تھا۔ برطانوی دور میں ”پریت نگر“ کو ترقی پسند ادیبوں اور سماجی انقلاب کے لیے جدوجہد کرنے والے کارکنوں کے مرکز کی حیثیت حاصل تھی۔ فیض احمد فیض، ساحر لدھیانوی، امرت پریتم، نور جہاں (گلوکارہ)، بلراج ساہنی (اداکار)، شوبھا سنگھ (پیئر)، اپنیدرنا تھاکر، بونت کارگی، کرتار سنگھ ڈگل اور حمید اختر جیسے ادیب اس شہر کے رہنے والے تھے۔ گور بخش سنگھ ہر سال یہاں اپنی اجتماع منعقد کرتے جس میں برصغیر کے کونے کونے سے ادیب، شاعر اور دانشور شریک ہوتے۔ تقسیم ہند کے وقت جب یہ شہر بھی فسادات سے محفوظ نہ رہا تو گور بخش سنگھ دہر داشت ہو کر دہلی چلے گئے۔ 1950ء کی دہائی میں واپس آئے اور ”پریت لڑی“ کو دوبارہ شروع کیا۔ کہانی، ناول، ڈرامے، مضامین اور بچوں کے ادب پر آپ کی پچاس کے زائد کتب شائع ہوئیں۔ میکسم گورکی کے ناول ”ماں“ کے پنجابی ترجمہ پر آپ کو سوویت نبرو ایوارڈ سے نوازا گیا۔

پنجابی ادب کا یہ معروف نام 20 اگست 1978ء کو اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ لیکن پریت لڑی اور پریت نگر ابھی تک پرانی روایات کے امین کے طور پر قائم، اٹم بے

بہتال پہنچ کر معلوم ہوا کہ ایسا کی موت موقع واردات پر ہی ہو گئی تھی۔ اٹھارہ برس کی خوبصورت لڑکی کی لاش پر چادر پھیلی ہوئی تھی کمل اس سے لپٹ گئی۔ یثوت اس کی طرف دیکھ نہیں رہا تھا۔ اس نے

کھلی جیب کے ساتھ کوئی بس نکرا گئی تھی۔ ایسا جیب سے باہر گر پڑی اور بس کا کوئی سخت حصہ اس کا ماتھا پھوڑ کے آگے بڑھ گیا تھا اور اسے بہتال پہنچا دیا گیا تھا۔

مونہہ دوسری جانب کر کے رومال آنکھوں کے سامنے رکھ دیا۔

”اپنی ایتا دیوی کے آخری ورثن کر لیجیے۔“  
کمل نے یثونت سے کہا۔ ”نہیں... میں ایتا کا خوبصورت اور ہنس مکھ چہرہ ہی اپنی آنکھوں میں رکھنا چاہتا ہوں۔ یہ چہرہ میرے لیے نہیں۔ اس ظالم بس ڈرائیور کے لیے ہے، جس نے ہماری ایتا کو ختم کر کے پیچھے گھوم کے اس کی طرف دیکھا تک نہیں۔ یہ چہرہ میری ایتا کا نہیں۔ ہاتھ اسی کے ہیں۔ میں ان خوبصورت ہاتھوں کو چوم لیتا ہوں۔“

سردار ڈرائیور کے رونے کی آواز تو نہیں آرہی تھی۔ لیکن رومال سے اس کا جلدی جلدی آنکھیں پونچھتا رہا تھا کہ اس سے اپنے آنسو روکے نہیں جا رہے تھے۔

ایتا کو اسٹریچر پر ڈال دیا گیا۔ قریب ہی دو نرسیں بھی تھیں۔ اسٹریچر کو ایک طرف سے ایتا کے ماما نے تھما اور دوسری جانب سے سردار ڈرائیور نے مردہ ایتا کو ٹیکسی کی پچھلی سیٹ پر احترام کے ساتھ لٹا دیا اگلی سیٹ پر یثونت اور کمل ڈرائیور کے ساتھ بیٹھ گئے۔ ڈرائیور کے ہاتھ کئی مرتبہ کانپے، مگر وہ کانٹا نہیں، ہاتھوں پر قابو پا کر وہ گاڑی چلاتا رہا۔



لدھیانہ میں ایتا کی نھیال میں صبح کو وہ ایتا کے واہ سنسکار کی تیاری ہو رہی تھی۔ سب رشتہ دار ہنس مکھ ایتا کی باتیں یاد کر کے سسک رہے تھے۔ ایک طرف کھڑے ہوئے سردار ڈرائیور کے آنسو وہ سروں کی طرح چھم چھم تو نہیں بہ رہے تھے، مگر ایک ایک کر کے فک ضرور رہے تھے اور وہ بار بار

رومال سے انہیں پونچھ لیتا تھا۔

سب نے اس سے کچھ کھانے کے لیے اصرار کیا۔ اس کے سامنے کھانا لا کر بھی رکھا گیا۔ اس نے کوئی چیز منہ میں نہیں ڈالی۔

چتا پر ایتا کو لٹا دیا گیا۔ رشتہ دار چتا پر لکڑیاں جن رہے تھے۔

بھاری لکڑیاں سردار ڈرائیور نے چتا پر رکھیں، اور جب آخری بار چہرہ دیکھا جا رہا تھا تو سردار ڈرائیور بھی آگے بڑھا اور ہاتھ جوڑ کے سر جھکا کر لوٹ آیا۔

ایتا کا واہ سنسکار ہو گیا۔ یثونت اور کمل جس طرح گئے تھے۔ اسی طرح ٹیکسی میں واپس لوٹ آئے۔ لیکن اس بار یثونت نے پستول پر ہاتھ نہیں رکھا تھا، اسے سوٹ کیس میں بند کر دیا تھا اور نہ اس نے ڈرائیور کی ہر حرکت پر نظر رکھی، بلکہ وہ اور کمل ڈرائیور کی احتیاط باکمال ڈرائیونگ اس کے خاموش نازک دل کی جی بی جی میں تعریف کر رہے تھے۔

ڈرائیور راستے میں کہیں رکا نہیں۔ کمل سارے راستے اس کی پوڑی پشت کی جانب کھتی رہی۔ سوچتی رہی کہ اس سردار کی ہر ادباتی ٹیکسی ڈرائیوروں سے کیسی مختلف اور انوکھی اور خاص طور سے سردار ڈرائیوروں کے مقابلے میں۔

کوٹھی پہنچ کر ڈرائیور نے کمل کی طرف کا دروازہ خود کھولا۔ کمل کی آنکھیں نم تھیں۔ شاید اس خیال سے کہ اب کبھی ایتا کی ہنسی کی رو کی پہلی جھنکار اس بد قسمت کو ٹخی میں سنائی نہیں دے گی۔

یثونت نے اپنے بٹوے میں اسی روپے کے نوٹ نکال کر ڈرائیور کے ہاتھ میں تھما دیے۔ ڈرائیور نے دس دس کے پانچ نوٹ جیب میں ڈال کر باقی تین

یشونت کو واپس کر دیے۔

”نہیں سردار جی۔ یہ میں نے آپ کو انعام کے طور پر نہیں دیے یہ آپ کا حق بنتا ہے۔“

”میرا حق آپ پر بالکل نہیں بنتا۔“ ذرائیور نے مستحکم سی آواز میں کہا ”آپ کے لیے جانے سے پہلے میں نے ایک دم انکار کر دیا تھا۔ صرف جب آپ کے نوکرنے بتایا کہ بروقت پہنچنے پر شاید کسی کی جان بچ جائے تو میں تیار ہو گیا۔“

”آپ اسی کی طرف سے لے لیجیے۔“ یشونت نے نوٹ ذرائیور کی جیب میں ڈال دیے، لیکن اس نے جلدی سے نکال کر واپس کر دیے۔

”وہ اگر بچ جاتی تو میں اس سے لے لیتا... آپ سے میں نہیں لوں گا، کیونکہ آپ کے لیے میں نے بڑا خشک انکار کر دیا تھا۔“

یشونت ایک کوشش اور کرنے والا ہی تھا کہ مکمل نے روک دیا۔ ”نیش جی! انہیں مجبور نہ کیجیے۔“

ان کا احسان ہم دونوں سے ادا نہیں کر سکتے۔ ان کا یہ احسان، میں ان کو یقین دلاتی ہوں۔ ساری عمر ایسا کی ناقابل فراموش یاد کی طرح سنبھال کر رکھوں گی۔“ اور مکمل کا گلاب آ گیا۔

ذرائیور مکمل کے چہرے کی طرف دیکھنے لگا۔ یشونت کے ساتھ اس نے باتیں کی تھیں۔ لیکن اس کے چہرے کی طرف ایک بار بھی نہیں دیکھا تھا۔ مکمل کی طرف دیکھ کر اس نے ایک کاغذ اپنی جیب سے نکال کر اس کی طرف بڑھا دیا۔ ”میں نے اپنے دل میں فیصلہ کیا تھا کہ یہ کاغذ میں آپ میں سے کسی کو نہیں دکھاؤں گا۔ لیکن بی بی جی کے لفظوں میں ایسا کچھ ہے کہ میں اپنے فیصلے پر قائم نہیں رہ سکا۔“

مکمل نے وہ کاغذ کھول کر پڑھا۔ وہ ایک تار تھا۔ پڑھتے ہی مکمل کی آنکھیں یوں بہ نکلیں جیسے آسمان سے کوئی بادل بیکاریک نوٹ پڑتا ہے۔ تار فارم بھیگ گیا۔ یشونت نے مکمل کے ہاتھ سے تار لے کر پڑھا ”پتا اچانک چل بیسے۔ فوراً پہنچو۔“

”یہ تار ایک گھنٹہ پہلے۔ مجھے ملا اور میں گاڑی اڑے پر دے کر بارہ بجے کی ریل سے گاؤں جانا چاہتا تھا۔ مگر جب آپ کے نوکرنے بتایا کہ موقع واردات پر فوراً پہنچنے سے آپ کی جینی کی جان بچ سکتی ہے تو میں نے سوچا کہ پتا جی کو تو واپس نہیں لاسکتا۔ وہ بھائی گھر پر ہیں ہی۔ اگر اس بی بی کی جان بچ جائے مگر راستے میں پتا کی یاد گاڑوں کے وہیل پر میرے ہاتھ محفوظ نہیں رہنے دیتی تھی۔“

مکمل اور سسک پڑی۔ سازی کے کونے سے آنکھیں اور منہ پونچھ کر اس نے ہاتھ جوڑ لیے اور کہا۔ ”اچھے سردار جی...! کیا مجھے اپنے چہروں کو چھو لینے دیں گے...؟“

ذرائیور نے مکمل کے جڑے ہوئے ہاتھوں کو پکڑ کے اپنے ماتھے پر لگا لیا اور اپنی آنکھیں پونچھتا ہوا وہ نیکی میں جینھ گیا۔

سڑک کی بھری پڑیوں نے کرج کرج کی۔ مکمل ٹٹکی لگائے نیکی کو دیکھتی رہی۔ نیکی پھانک سے گزری۔ مکمل کے پاؤں ٹڑکھڑائے۔ یشونت نے اسے سہارا دینے کے لیے بازوؤں میں لے لیا۔ ”اندر چلو مکمل، گر پڑو گی۔“

لیکن مکمل اتنی دیر تک وہیں کھڑی دیکھتی رہی جب تک نیکی اسے نظر آتی رہی۔

✽



آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد سونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی... مرد کی انا اور عورت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

تیرہویں قسط:

”نہیں... ان... نہیں... باقی“

”میرنی بات سنو باقی...“

”یا اللہ!“... رات کے پہر پارس ٹھہرا کر اچھے  
 تیئھی۔ رات کا ابھی پہلا پہر ہی گزرا تھا۔ وہ بھی ابھی  
 عشاء کی نماز پڑھ کر لیٹی تھی کہ اس خواب کی دہشت

”اچھا اچھا۔ اب آپ پریشان نہ ہوں۔ بس میری بات غور سے سنئے۔“

”ہاں بول۔“ سکینہ توجہ سے اس کی بات سننے لگی۔

”اماں میں نے خواب دیکھا ہے۔“

”وہ تو تو اکثر دیکھتی ہے۔“ سکینہ بولی

”ہاں مگر۔۔۔“

”اللہ خیر کچھ برا تو نہیں ہونے والا۔۔۔؟“ سکینہ اب پوری طرح جاگ گئی تھی۔

”اماں سن لو پہلے۔“ پارس رو ہانسی سی ہو گئی۔

”ہاں بول چند۔ میں سن رہی ہوں۔ اللہ سب خیر کرے۔“ سکینہ بھی پریشان ہونے لگی۔

”اماں کلثوم باجی کو ہماری ضرورت ہے۔“ وہ بغیر تمہید باندھے بولی۔ وہ تکلیف میں ہے۔

”اف!! یہ کلثوم۔۔۔“ سکینہ نے اپنا سر پکڑ لیا۔

”ارے تیرے دماغ پر تو کلثوم سوار ہو گئی ہے۔ لے بھلا مجھے خواب سنانے بیٹھی تھی اور بات اس کلثوم کی کر رہی ہے۔“

”نہیں اماں میں نے جو بھی دیکھا ہے وہ کلثوم باجی کے لئے ہی ہے۔“

”کیا دیکھا بھلا؟ کچھ بتاتو۔“

”نہیں بس! اگر ہم نے اس کا خیال نہ کیا تو وہ مر جائے گی۔“ پارس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔

سکینہ اسے روتا دیکھ کر سوچ میں پڑ گئی۔ وہ سمجھ گئی تھی پارس ایسے ہی پریشان نہ تھی۔

ان کی باتوں کی آواز سے باہر سونے شیفق کی بھی آنکھ بھی کھل گئی تھی۔

”کیا ہو گیا ہے کزیو!۔۔۔ سوئی نہیں ابھی تک۔“

سے اس کی آنکھ کھل گئی۔

کمرے میں گہری خاموشی تھی۔ وہ پینے سے بیٹھکی اپنی حواس بحال کرنے لگی۔

اف یہ کیا ہونے والا ہے۔۔۔ اس کے ذہن میں ایک فلم سی چلنے لگی۔ اس نے سر پکڑ لیا۔

کیا کروں۔۔۔ ابھی اماں کو اٹھاؤں۔۔۔؟ اس نے پاس لیٹی سکینہ کو دیکھا جو گہری نیند میں تھی۔

پارس کی بڑبڑاہٹ پر بھی اس کی آنکھ نہ کھلی تھی۔ نہیں صبح تک کا انتظار مجھ سے نہ ہو گا۔۔۔ وہ بے چین ہونے لگی۔

مجھے ابھی اماں کو بتانا ہے۔ یہ خواب اچھا نہیں۔ یا اللہ خیر رکھنا۔ وہ خود سے بولی اور پھر اس نے سکینہ کو ہلا کر جگانا شروع کر دیا

”اماں انٹیں، اماں۔۔۔“

”ہوں۔۔۔ ہاں ہاں۔۔۔“ پارس کے اس طرح اٹھانے پر سکینہ بولا سی گئی۔

”یا اللہ کیا بھونچال آگیا۔ سب ٹھیک ہے ناں۔“ اس نے نیند کی آدھے جاگی آدھی سوئی سی حالت میں

پارس کو دو نونوں کندھوں سے جکڑ لیا۔

”کیا ہوا تجھے ڈر لگ رہا ہے کیا۔“ وہ بولی

”نہیں اماں۔ میں ٹھیک ہوں۔“ اس نے سکینہ کو تسلی دی

”بس آپ انٹیں اور میری بات سنیں۔“ پارس کے لہجے میں شدید بے چینی تھی

”ایک تو ایسے بلا بلا کر میرے اوسان خطا کئے دے رہی ہے، ٹہر جاؤ دل سنبھلنے دے۔“ اس نے

جلدی سے خود کو سنبھالا۔ پارس بے جاہلی سے اس کی جانب دیکھنے لگی۔

شفیق نے مذاق میں آواز لگائی۔  
 مگر اندر سے کوئی جواب نہ پا کر اس نے آدھا اٹھ کر اندر جھانکنے کی کوشش کی۔ اسے کھڑکی سے پارس کا سر ہلتا ہوا نظر آیا۔  
 جگ تو رہے ہیں دونوں تو آواز کیوں بند ہو گئی۔  
 وہ تشویش میں اٹھ کر اندر آگیا۔ پارس کی آنکھوں میں آنسو اور سکینہ کا پریشان سامنہ دیکھ کر وہ گھبرا گیا۔ ”ارے کیا ہو گیا۔“ وہ تیزی سے پارس کی جانب پڑکا۔  
 پارس نے جلدی سے آنکھیں صاف کر لیں مگر خاموش رہی۔ بس سکینہ کی طرف دیکھے جارہی تھی۔  
 ”آخر ہم اس کی کیا مدد کر سکتے ہیں بھلا“ گہری سوچ میں ڈوبی سکینہ شفیق کی بات ان سنی کر کے بولی۔  
 ”اماں ہمیں ان سے بات کرنی چاہیے۔ وہ جس صدمے میں ہیں اس سے باہر نکالنا بھی ہماری ہی ذمہ داری ہے۔“ پارس بولی۔  
 ”او! کس کی بات کر رہے ہو۔“ شفیق جھلایا  
 ”وہ بابا۔۔۔۔۔ پارس نے سکینہ کی طرف دیکھا۔  
 ”ہاں بتا۔ ساری بات بنا اپنے بابا کو پھر سن ان کا جواب۔“ سکینہ جھلانی۔  
 ”بابا مختصر بات یہ کہ کلثوم باجی کی ذہنی حالت ٹھیک نہیں ہے لیکن انہیں کوئی نہیں سمجھ پارہا۔ ہمیں ان سے بات کرنی چاہیے۔ ورنہ وہ کوئی غلط قدم اٹھا سکتی ہے۔“  
 ”غلط قدم سے کیا مطلب تیرا؟“  
 ”میرا مطلب اگر کلثوم باجی کو کچھ ہو گیا تو۔۔۔ وہ پھر رونے لگی۔

”ارے ارے رومت کچھ نہیں ہو گا اسے۔ وہ ہم ہے تیرا۔“ شفیق سکینہ کی بے چینی دیکھتے ہوئے اسے تسلی دینے لگا۔  
 ”نہیں بابا۔۔۔۔۔! میں نے دیکھ لیا ہے۔ وہ ٹھیک نہیں ہے۔“ اس بار پارس کا لہجہ بدلا ہوا محسوس ہوا۔  
 ”پر تجھے کیا لگتا ہے۔۔۔۔۔؟ تو ان سے جا کر کہے گی کہ میں خواب دیکھا ہے اور وہ مان جائیں گے۔۔۔۔۔؟ سکینہ کی بات میں دم تھا۔  
 ”کچھ بھی ہو اماں۔۔۔۔۔ کیسے بھی مجھے کلثوم باجی سے ملنا بہت ضروری ہے۔“ وہ اسی لہجے میں بولی  
 شفیق نے اس وقت بہتر جانا کہ وہ خاموش ہو جائے۔  
 ”اچھا ٹھیک ہے، ہم صبح اس پر بات کرتے ہیں۔“ اس نے تسلی دی  
 ”ہاں ہم کل جائیں گے ان کے گھر۔۔۔ پارس اٹل لہجے میں بولی  
 ”ہاں ہاں! ضرور۔ ابھی تو ٹولینٹ جا۔“ شفیق اسے زبردستی سلانے لگا۔  
 ”نہیں بابا میں تھوڑی دیر میں لینتی ہوں۔“ اس کے چہرے پر اب بھی سی سرخی آگئی تھی۔ وہ خاموشی سے نظریں جھکائے پلنگ سے نیچے اترنے لگی۔  
 ”کہاں جا رہی ہے۔“ سکینہ ٹھہرا گئی۔  
 ”ارے اتنی رات۔۔۔۔۔ پورا گاؤں سو رہا ہو گا ابھی جگائے گی کیا؟“ دونوں اٹھ کھڑے ہوئے۔  
 ”نہیں اماں میں بیٹیں ہوں باہر۔“ وہ مزید کچھ کہے بغیر دوسرے کمرے میں چلی گئی جہاں وہ زیادہ تر وقت نماز اور مراقبے میں گزارتی تھی۔  
 سکینہ اس کی پیچھے پیچھے چل دی۔ مگر شفیق نے

اس کا ہاتھ پکڑ کر روک لیا

”رک جا۔“ اس نے اشارے سے منع کیا۔

مگر سکینہ سے زیادہ دیر رہا نہ گیا وہ آہستہ آہستہ

دبے قدموں کمرے کے باہر جا کر کھڑی ہو گئی۔

دروازے پر بھاری پردہ پڑا ہوا تھا۔ اس نے پردہ ہلکا سا

سرکا کر اندر کمرے میں جھانک کر دیکھا۔ پارس

آنکھیں بند کیے آلتی پالتی مارے میں بھی تھی۔ اس کی

لب مسلسل بل رہے تھے۔

شفیق بھی اس کے پاس آ کر کھڑا ہو گیا تھا۔

چل بیٹھ ادھر۔

اس نے سکینہ کو باہر پلنگ پر بیٹھنے کا اشارہ کیا اور

خود بھی وہاں سے ہٹ گیا۔

پارس کی اس حالت پر دونوں کو معاملے کی سنگینی

کا احساس ہو رہا تھا اور پھر وہ اس کے روحانی تشخص کو

جاننے ہوئے اس کی بات رو بھی نہیں کر سکتے تھے۔

”پتہ نہیں جی اب کیا ہونے والا ہے...؟“

سکینہ سمجھتی ہوئے انداز میں بولی

”مت پریشان ہو... کچھ نہیں ہو گا۔“

”نہیں ہی کلثوم گاؤں کی کوئی اور لڑکی نہیں ہے

یہ آپ بھی جانتے ہو۔“

”ہاں تو...؟ اس سے کیا ہوتا ہے۔“

”کیوں نہیں ہوتا... آخر وہ اس کی تایا زاد

بہن ہے۔“ سکینہ نے چین ہو گئی

”تو پھر اس میں ڈرنے والی کیا بات ہے؟“ شفیق

زور دے کر بولا

”اگر کلثوم کو بچاتے بچاتے وہ کرم دین اور بانو

کے قریب ہو گئی تو...“ سکینہ سمجھتی ہوئے

انداز میں بولی۔

شفیق نے اسے غور سے دیکھا سکینہ کا رنگ اس  
وقت کسی قیمتی چیز کے کھوجانے کے خوف سے پیلا ہو  
پڑنے لگا تھا۔

اسے اس قدر سہا ہوا دیکھ کر شفیق کے چہرے پر  
مسکراہٹ آگئی۔

سکینہ نے جو اسے مسکراتے دیکھا تو حیرت سے  
بولی۔ ”آپ ہنس رہے ہو۔“

”ہاں تو اس مذاق پر ہنسون نہیں تو اور  
کیا کروں۔“

”کیا مطلب...؟ یہ آپ کو مذاق لگ رہا

ہے...؟“ سکینہ چڑی

”اری نیک بخت کیا تجھے اپنے پیار پر بھروسہ

نہیں ہے۔“ شفیق بولا

وہ چپ رہی۔

”اچھا دل پر ہاتھ رکھ کر بتا۔“ وہ پھر مسکرایا

”ہاں ہے۔ وہ میری بیٹی ہے اللہ نے اسے میری

جھولی میں ڈالا ہے۔“ وہ جذباتی ہونے لگی۔

”ہاں تو پھر جس نے دی ہے وہی اسے تیرا بنا کر

بھی رکھے گا... اور پارس بھی اب بچی نہیں رہی

کمرے کھولنے کا نرق ہم سے زیادہ جانتی ہے وہ۔ اس

پر یقین رکھ۔“ شفیق نے سکینہ کا ہاتھ تھام لیا۔

سکینہ نے تھوڑی دیر کے لئے آنکھیں میچ لیں۔

دونہیں قطرے شفیق کے ہاتھ پر گرے۔

”اوہو۔ بس چپ...“ اس نے بچوں کی طرح

پچکارا۔ سکینہ نے مولے سے گردن بلائی۔ جیسے دل

کے اندیشوں کو جھٹک رہی ہو۔

”تو فکر نہ کر۔ پہلے پارس کی بات کو سمجھ۔

نہ جانے کیا بھید ہے اس میں۔“



”ہاں آپ ٹھیک کہہ رہے ہو ہم اپنی طرف سے ایک کوشش کر لیتے ہیں۔“ سکینہ نے ہامی بھری شفیق اسے تسلی دیتے ہوئے خود بھی سوچ میں پڑ گیا تھا۔



صبح پارس جانے کے لئے تیار کھڑی تھی۔ شفیق نے اسے روکنا مناسب نہ سمجھا۔ سکینہ بھی اس کی ضد کے آگے ہار گئی تھی مگر پھر بھی اس نے ایک بار اور بات کرنے کی کوشش کی۔

”پارس.... ادا دھر آ“ اس نے بیٹی کو قریب بٹھالیا۔

”جی اماں....“

”ہمیں چلنے پر کوئی اعتراض نہیں۔ پر....“ وہ

رزا اور رکی

”پر کیا اماں....؟“

”اگر انہوں نے تیری بات نہ سنی تو.... وہ تجھے ہی غصہ سمجھے تو....“ سکینہ نے اپنے دل کا خوف سامنے رکھ دیا

”تو کیا اماں، ہمیں ایک کوشش تو کرنی ہی ہے۔“ پارس نڈر لہجے میں بول

”مگر اس طرح ہر معاملے میں پڑے گی تو تیری پڑھائی کا کیا ہو گا۔“ سکینہ نے ایک اور دلیل دی

پارس پڑھائی کی بات سن کر مسکرا دی ”اماں، جو بھی ہو گا اللہ کے حکم سے ہو گا۔“ اس کی آواز میں ایک عجیب سا رعب تھا۔

”ہاں صحیح کہا تو نے پر.... وہ کچھ دیر ادا دھر اور نظریں ٹھمانے لگی جیسے اسے روکنے کی کوئی اور دلیل

ڈھونڈ رہی ہو۔

”پر آج ماسٹر صاحب بھی تو آئیں گے ناں....“ سکینہ کو جیسے یاد آگیا۔

مگر ماسٹر صاحب کے ذکر پر اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا

”اگر نہ بھی آئیں تو کیا۔“ پارس آہستہ سے بولی۔

”کیا مطلب۔“ سکینہ چونکی

شفیق جو پارس بیٹھا ماں بیٹی کی باتیں سن رہا تھا قریب ہو گیا۔

”کیا مطلب ہے تیرا۔“ وہ بولا

”بابا مطلب یہ کہ ایسی تعلیم کا کیا فائدہ جو کسی کے کام نہ آئے اور سچ بولنے کی ہمت نہ دے۔“ پارس نظریں بھٹکا کر بولی۔

”لیکن تجھے تو کسی نے بھی سچ بولنے سے نہیں روکا۔“ وہ شفقت سے بولا

”جی بابا۔ مگر صرف کتابیں رٹ لینے سے تو ہم بڑے آوی نہیں بنتے۔ اس کے لئے تو لوگوں کے کام آنا بھی ضروری ہے پھر چاہے وہ باتیں سنائیں یا انرا مہ دھریں۔“

شفیق کو لگا پارس کا دل اب پڑھائی سے اچھا ہو رہا ہے

”کیسے تیرا دل تو نہیں بھر گیا پڑھائی سے“ شاید تجھے صحیح وقت نہیں دے رہے ماسٹر صاحب۔ شفیق نے خود سے بولا

”نہیں بابا....! ایسی بات نہیں ہے۔“

”مگر علم صرف یہی تو نہیں۔ اور پھر یہ ماسٹر صاحب کی مرضی وہ آئیں یا نہ آئیں۔“ پارس بے دلی سے بولی

”آئے نہ آئے کیا مطلب ہے تیرا۔ آخر تو ماسٹر صاحب کو ایسے کیوں کہہ رہی ہے“ شفیق الجھا  
 ”ارے آپ بھی کیا ماسٹر صاحب کو لے کر بیٹھ گئے، ابھی کا مسئلہ تو سلجھالیں۔“ سکینہ کا دماغ حالیہ  
 مسئلے میں شدت سے الجھا ہوا تھا  
 شفیق کو آہراب بالکل بھی ٹھیک نہیں لگ رہے تھے۔ وہ سمجھا شاید پارس ان کے نہ جانے کی وجہ سے ناراض ہو رہی ہے۔

”اچھا چل.... ناراض مت ہو ہم تیرے ہر فیصلے میں تیرے ساتھ ہیں۔“ شفیق نے اسے یقین دلایا۔  
 پارس نے اس کی طرف ایک نظر دیکھا۔

”سچ بابا۔“ وہ مسکرائی  
 ”ہاں پر دیکھ ایسے صبح کسی کے گھر جانا اچھا نہیں۔ تھوڑا سورج چڑھ جائے تو پھر پلٹتے ہیں۔ ٹھیک ہے نا؟“

”جی پارس اس کا جواب سن کر مطمئن سی ہو گئی مگر اسی طرح پریشان کچھ گفتگو میں بیٹھی رہی۔  
 ”اچھا ایک بات تو مان لے میری“ سکینہ ہار مانتے ہوئے بولی

”جی اماں، ان سے یہ مت کہنا کہ تو نے خواب دیکھا ہے۔ دیکھ پتہ یہ گاؤں والے تیری اس بات کو نہیں سمجھ پائیں گے۔“ سکینہ نے اسے مزید سمجھانے کی کوشش کی۔

”وہ پتہ نہیں کیا سمجھیں تجھے....؟ کیا کہیں تجھے...؟“

پارس اس کی یہ بات سن کر کچھ نہیں بولی اسے خاموش دیکھ کر سکینہ دوبارہ بولی ”تو میری

بات سمجھ رہی ہے ناں۔“ اس نے تصدیق چاہی  
 ”جی اماں۔“ اس نے اثبات میں گردن ہلا دی  
 سکینہ نے اسے کبھی اتنا پریشان نہیں دیکھا تھا۔ یقیناً بات کچھ سنگین ہی ہے ورنہ یہ اتنا بے چین نہ ہوتی۔ سکینہ نے دل میں سوچا۔

اور دن چڑھے تک پارس شفیق کا ہاتھ تھامے کلثوم کے گھر کی طرف چل پڑی تھی۔  
 سکینہ پورے راستے آیتوں کا ورد کرتی رہی کبھی پارس پر پھونکتی تو کبھی شفیق پر۔

جیسے جیسے رحم دین کا مکان قریب آ رہا تھا اس کا دل تیشے جا رہا تھا۔ وہ بے چین سی خیر کی دعائیں مانگتی ان کے ساتھ ساتھ جلتی جا رہی تھی۔

کاش وہ گھر پر ہی ناں ہوں۔ سکینہ کے دل سے دعا نکلی۔ مگر اسے دعا مانگنے میں دیر ہو گئی، رحم دین تو گھر کے دروازے پر ہی کھڑا تھا۔

شفیق اور پارس بالکل خاموش تھے۔ نا اربا دونوں اپنی جگہ یہی سوچ رہے تھے کہ بات کیسے کی جائے۔ اسے سامنے دیکھ کر پارس نے سلام کیا۔ شفیق نے ہاتھ آگے بڑھایا۔

مگر رحم دین نے کسی خاص گرجوشی کا مظاہرہ نہیں کیا۔

”کہاں جا رہے ہو۔“ رحم دین اس وقت کو انہیں اپنے گھر کے پاس کھڑا دیکھ کر بھی انجان بنتے ہوئے بولا۔

”ارے بھائی ہم تو تمہی سے ملنے آئے ہیں۔“ شفیق زبردستی مسکراتے ہوئے بولا۔

”ہیں جی۔“ رحم دین حیرت سے منہ کھولے اسے دیکھنے لگا۔

”سب خیرتے ہے؟“۔ وہ بولا

”ہاں ہاں سب خیر ہے۔ وہ کچھ ضروری بات کرنی تھی اگر اندر چلو تو“۔ شفیق نے درخواست گزار کے سے لہجے میں کہا۔

”ہاں ہاں آؤ آؤ“، رحم دین کے چہرے پر پریشانی کے آثار ابھرنے لگے تھے۔ مگر پھر بھی نہ چاہتے ہوئے وہ انہیں اندر لے گیا۔ سامنے کینیز جو پٹنگ پر چادر بچھا رہی تھی اس کے ہاتھ وہیں کے وہیں رک گئے۔

”تم.... اس نے ناگواری سے کہا

”ہاں وہ.... انہیں میں گھر میں لایا ہوں“ رحم دین نے انہیں بیٹھنے کا اشارہ کیا۔

”خوجا اندر“ وہ کینیز کی طرف دیکھ کر بولا۔

”نہیں۔ انہیں بھی یہیں روکیں۔ آپ دونوں

کے سامنے بات ہو تو اچھا ہے“۔ پارس اعتماد سے بولی

پارس کے اس انداز پر کینیز کی بھنویں چڑھ

گئیں۔ رحم دین نے اسے گھور کر دیکھا

”کل کی نیکی ہم سے بات کرے گی“۔

رحم دین بولا

”وہ بات تو ہمیں کرنی ہے۔ پر تمہی آرام سے

بیٹھو گے تو بات ہوگی ناں“۔ شفیق ذرا تیز لہجے میں

بولا۔ اس کے کہنے پر چارو ناچار دونوں بیٹھ گئے۔

”سکینہ تو شروع کر“.... اس نے سکینہ کی

طرف دیکھا۔

”جی“ وہ تھوک نکل کر بولی۔ ”ہاں بات

دراصل یہ ہے کہ کلثوم ہمارے گھر آئی تھی پتہ ہے

ناں“۔ اس نے سوالیہ نظروں سے دیکھا۔

”آئی نہیں تھی تو زبردستی اسے لے گئی

تھی“۔ کینیز نے ہکا سا جواب دیا اور ویسے بھی ہمارے معاملات میں دخل اندازی کی ضرورت نہیں ہے سمجھی“۔ کینیز کا اشارہ واضح طور پر کلثوم اور اس کی شادی کی طرف تھا

سکینہ نے پہلو بدلا۔

اسے گزبڑاتا دیکھ کر شفیق جلدی سے بولا

”دراصل کلثوم کی کے طبیعت بارے میں کچھ بات

کرنا تھی“.... اور پھر اس نے خواب کا ذکر کئے بغیر

پارس کی بات ان تک پہنچادی۔

مگر پھر وہی، وہ جس کا دونوں کو یقین تھا



”اف اب رونا تو بند کر“۔ ناظمہ نے کلثوم کو

چپ کرانے کی کوشش کی۔ ”تجھ سے کہا کس نے تھا

پارس کے پاس جانے کو“۔

”ارے میری بد نصیبی مجھے لے گئے تھی اس

منحوس کے پاس.... سچ میں بڑی ہی غرور والی ہے

خود کو بڑا قابل سمجھتی ہے وہ“۔ کلثوم نے

ناک بھوں چڑھائی۔

”کہہ ری تھی کلثوم باجی آپ کی دوست نے

آپ سے جھوٹ بولا ہے“۔ وہ اس کی نقل اتارنے

لگی۔ ناظمہ اس کی بات سن کر چپ ہو گئی۔

”سچ اس کی بات ہے بڑا اول گھبراتا ہے اس لئے

اج تیرے پاس پہلی آئی“۔ وہ بولی

”اچھا۔ اگھانا وہ پرچہ کہاں ہیں“۔ اس نے

نظریں چراتے بہنا کہا

”رکھا ہے، شہناں کے“۔ کلثوم کے چہرے پر

ابھی بھی تلمنی تھی

”تجھے پتہ ہے، کسرا، وہ راتوں میں بھی نظر آتی

تھی۔ قسم سے چڑیل ہے چڑیل۔“ تو بہ تو بہ۔ وہ کانوں کو ہاتھ لگانے لگی۔

”بو نہ، میں اس کی بات کیسے مانوں۔ مجھے پتہ ہے تو مجھ سے کبھی بھی جھوٹ نہیں بولے گی۔ ہے ناں“ کلثوم بڑے اعتماد سے بولی مگر پھر بھی اس کی آواز میں ہلکا سا لرزہ تھا۔

کلثوم کی اس بات پر ناظمہ نے نظریں چرائیں۔

”میں نے صحیح کہاناں۔“ کلثوم اسے شکلی نظروں سے دیکھنے لگی۔

”لے سموسے کھا۔ سچ بڑے مزے کے ہیں۔“

ناظمہ نے اس کی بات نظر انداز کرتے ہوئے سموسہ اس کے آگے بڑھا دیا۔

مگر اس کا یہ انداز کلثوم کو بے چین کرنے لگا۔ وہ خود کو مسلسل جموٹی تسلیوں سے سمجھانے کی کوشش کر رہی تھی اس کا دل کانپنے لگا۔

”ناظمہ میری طرف دیکھ۔“ اس نے سموسہ واپس پیٹ میں ڈال دیا

”ہا قسم۔ تو نے صحیح صحیح پڑھا تھا۔ اس میں

لکھا تھا ناں کہ اسے مجھ سے محبت ہے۔“ کلثوم نے اس کا ہاتھ پکڑ کر اس کے سر پر رکھ دیا۔

”اف کیا کر رہی ہے تو۔“ ناظمہ ڈر گئی۔ اس نے

پناہاتھ بمشکل اس سے چھڑایا۔

”لے ایویں قسم کھاؤں اپنی جان کی۔“ وہ بان چھڑانے لگی

”دیکھ....! مجھ سے نظر نہ چرا۔ سیدھی بات۔“ اس نے ناظمہ کا ہاتھ پکڑ لیا

”اف۔ دور تو ہٹ۔“ ناظمہ نے اسے دھکیلا

”اس کا مطلب کہ تو نے بھی جھوٹ بولا تھا مجھ

سے۔“ کلثوم نے اسے بالوں سے پکڑ لیا۔

”اف چھوڑ مجھے۔ میری بات تو سن۔“ ناظمہ تکلیف سے چلانے لگی۔

”دیکھ کلثوم کوئی آجائے گا۔ ماں بہت مارے گی۔“ ٹو صبر سے میری بات سن....“ اس نے پھولی ہوئی سانسوں میں کلثوم کو ٹھنڈا کرنے اور خود کو بچانے کی کوشش کی۔

”بیٹھ تو ادھر۔“ اس نے اسے پکڑ کر زبردستی پانگہ پر بٹھا دیا۔

اب ناظمہ کے پاس اپنی غلطی تسلیم کرنے سوا کوئی اور راستہ نہ تھا۔

”قسم سے میری جو سمجھ آیا وہ پڑھ دیا تھا۔“ اس نے سر پر ہاتھ رکھ لیا۔

”اور مجھے کیا پتہ تھا کہ وہ ہوا کہ باز تیری بیوقوفی کا فائدہ اٹھائے گا۔“ ناظمہ نے اپنی صفائی دینا چاہی۔

کلثوم اپنی جگہ بے چین ہو گئی۔ ”مطلب تو کہہ رہی ہے کہ پاس سچ کہہ رہی تھی۔“ اس کی نظریں ناظمہ پر گڑبیسے گڑ گئیں تھیں۔

ناظمہ نے ٹھہر کر بٹکے سے ہاں میں سر ہلا دیا

”یعنی یعنی.... اس میں وہ نہیں لکھا تھا جو تو نے پڑھا۔“ کلثوم اپنے ہوا اس کھونے لگی۔

”ہے ناں بول۔“

”دیکھ کلثوم جو ہوا اسے بھول جا۔“ ناظمہ ہمت جتا کر بولی

”اور میں بھی کونسا پڑھی لکھی ہوں، کوئی پانچویں پاس تو ہوں نہیں۔ وہ تو بس شوق شوق میں کچھ حروف دہرائتی تھی۔“ ناظمہ نے پھر اپنی صفائی پیش کی۔

”تو پھر وہ کیوں آیا؟ کیوں اس نے میرا مزق اڑایا ہے۔ کاش میں مر جاتی۔ کاش میں مر جاؤں۔ وہ خود کو کون سے لگی۔“

”چپ کر کلثوم کفر مت بک۔ وہ نہیں تو زندگی تو نہیں رکی تیری۔“

”میری زندگی رَس گئی ہے بلکہ ختم ہو گئی ہے۔“

”اور جو جبار ہے، تیرا شوہر۔ کبھی سوچا ہے

تُو نے....؟ تجھے اس طرح اس کاراگالا پتے دیکھے گا

تو تیری ہوئی ہوئی کر دے گا۔“ ناظمہ نے اسے ڈرایا

”کر دے میں زندہ رہوں تو کیا...؟ مر جاؤں

بھی تو کیا؟“ اس کی آواز میں تھکن اترنے لگی ”کم

سے کم اس مسلسل عذاب سے تو چھٹکارا ملے گا۔“

وہ نکلت نکلت خود وہ کسی اٹھ کھڑی ہوئی۔

”نہیں کلثوم تو ایسا کچھ نہیں کرے گی۔ مان

میری بات۔“ ناظمہ کو اس کے تیور ٹھیک نہیں لگ

رہے تھے۔ مگر وہ خود بے بس تھی اس کو سمجھانے

کے سوا کچھ نہیں کر سکتی تھی۔

”چھوڑ۔ جانے دے مجھے۔“ وہ اس کا ہاتھ جھٹک

کر کھڑی ہو گئی۔



گھر میں داخل ہوئی تو سامنے پارس کو دیکھ کر

ٹھٹک کر رک گئی۔ اس میں حقیقت جاننے کے بعد

پارس سے نظریں ملانے کی ہمت نہ تھی۔ وہ اسے نظر

انداز کر کے اندر جانے لگی۔

”لے آگئی زندہ سلامت۔“ کنیز بولی۔

”اب ٹھیک ہے۔ زندہ ہے میری بچی کچھ نہیں

ہوا اسے....! کچھ ایسا ناں اسے۔ اب جاؤ یہاں سے تم

لوگ۔ چچھا چھوڑو ہمارا۔“ کنیز نے خوب غبار نکالا۔

”پر تیری اس حرکت سے میرا دل.... اف میرا دل....“ اس کے الفاظ اٹکنے لگے۔

”اف.... کلثوم سنبھال خود کو۔“ ناظمہ

گھبرا گئی۔ وہ اس کے ہاتھ سہلانے لگی۔ ناظمہ پھر

بولی۔ ”ارے بھارت میں ذال اس بے وفا کو۔ آگ لگے

اسے۔“ ناظمہ اسے کون سے لگی

”خود کو سنبھال۔ کیوں لے رہی ہے اتنا دل پر

دیسے بھی اب تیری شادی ہو چکی ہے۔“

”نہیں اس نے اچھا نہیں کیا۔“ اس نے ناظمہ کی

بات جیسے سنی ہی نہیں۔

”دیکھ کلثوم....! ہم لڑکیوں کے دل پر کیا بنتی

ہے یہ مرد نہیں سمجھتے۔ اسے ڈاچھی لگی مگر وقت

نزارنے کی حد تک۔ ہم سفر بنانے کے لئے نہیں۔

یہی سچ ہے۔“

”سچ کہتی ہوں، تو جس کے لئے اتنا تڑپتی ہے

اسے اگر تیری ذرا بھی لگن ہوتی تو تجھے برادری سے

لڑ کر اپنا۔ عزت سے لے کر جاتا۔ یوں ایسے بھری

دنیا میں تماشہ نہ بنتا تیرا۔“ اس نے کلثوم کو آئینہ

دکھانے کی کوشش کی۔

”نہیں وہ ایسا نہیں تھا نہیں،“ مگر وہ ایک ہی

بات دہرا رہی تھی

”اور یہ دنیا تو شاید ہمارے لئے ہی نہیں

یہاں تو ہر دوسری لڑکی ایسا ہی کوئی غم دل میں دبائے

سانس بھی لے رہی ہیں اور جی بھی رہی ہے۔“ ناظمہ

اُداسی سے پھر بولی۔

”نہیں میں نہیں جی سکتی۔ آخر کیا بگاڑا تھا میں

نے اس کا۔ میں تو اپنی زندگی میں خوش تھی۔ جیسی

بھی تھی مگن تھی۔“

سکینہ اپنا غصہ اتارنے لگی۔ مگر پارس ابھی بھی  
چیچے مز مز کر دیکھ رہی تھی۔

سکینہ نے پارس کا ہاتھ مضبوطی سے پکڑا ہوا تھا۔  
ابھی تھوڑی دور ہی گئے تھے کہ رحم دین کے گھر  
سے اچانک چیخنے چلانے اور کچھ عجیب سے شور کی  
آوازیں سنائی دینے لگیں۔

”بابی“... پارس بے چین ہو کر تیزی سے پلٹی۔  
”نہیں پارس رک“ سکینہ نے اس کے ہاتھ پر  
اپنی گرفت مضبوط کر لی۔

مگر پارس پر تو جیسے جنوں سوار تھا۔ وہ ہاتھ چھڑا  
کر تیزی سے دوڑتی ہوئی رحم دین کے گھر میں داخل  
ہو گئی۔ شفیق اور سکینہ بے بس سے اس کے  
چیچے دوڑ پڑے۔

(حساری ہے)



”آپ کم سے کم بابی سے بات تو کیجیے“ پارس  
جس کی نظریں کھٹوم کو دیکھ رہی تھیں تڑپ کر بولی۔

”ارے کوئی بابی واجی نہیں ہے تیری۔ سنا  
ٹو نے۔ خواستہ کی باتیں نہ بنا۔ وہ ٹھیک ہے بالکل۔“  
کینز نے غصے سے پارس کو گھورتے ہوئے کہا  
”پارس زیادہ ضد اچھی نہیں۔ چل یہاں  
سے۔“ شفیق بولا

سکینہ سے بھی اب مزید برداشت نہیں  
ہوا ”پارس چل اٹھ۔ چل یہاں سے“ وہ  
کھڑی ہو گئی

”دیکھ ٹو نے اپنی ذمہ داری پوری کی۔ اب انہیں  
ان کے حال پر چھوڑ۔“ بھیجی...؟“ سکینہ نے پارس  
کو تقریباً کھینچ کر اٹھایا اور زبردستی باہر لے آئی۔

”دیکھ لیا ٹو نے کیسے بے مروت ہیں۔ اب  
ٹھنڈ پڑ گئی تھی؟“

## ایک درخت، ایک سال

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنرز کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



## جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوزھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوزھنی اوزھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں تلخ، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جھیں ہے تو کہیں کچھ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماں کی رات جیسی گنتی ہے۔ کبھی خواب گنتی ہے، کبھی سراب گنتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں، تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند گنتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھنسی مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے منے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کہانی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب و گھانے دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہہ رہا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔ اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے ہر بھر منظر قرعاً حق پر منتقل کر رہے ہیں۔

### ضد نے گھرا جاڑ دیا

میں پانچ بہنوں میں سب سے چھوٹی ہوں۔ ہمارے گھر میں ایک ہی کمر تھا۔ صبح البتہ کافی کشادہ تھا۔ ایک طرف گھاس پھوس کا چھپر سا بنا کر اس کے نیچے چولہا بنا رکھتا تھا۔ ابا شہر میں کپڑے کے کسی کارخانے میں چوکیدار تھے۔ وہ صبح منہ اندھیرے سے سائیکل پر دس بارہ میل کا سفر طے کر کے شہر جاتے اور شام کو اسی دشوار گزار اور طویل راستے سے واپس آتے۔ ماں سلیقہ مند خاتون تھی، وہ گھر کو لپ پوت بر صاف ستھرا رکھتی۔ سلائی گزھائی کا کام جانتی تھی۔ کبھی بھار گاؤں والے ان سے کپڑے بھی سلوا

لیتے۔ بس اس طرح گزارا اوقات ہو جاتی۔

میں نے ہوش سنبھالا تو زندگی کا یہی چلن تھا۔ پھر بہنیں جوان ہو گئیں۔ ایک بہن کی شادی چچا زاد سے ہوئی اور دوسری بی بی چھوچی زاد سے! وہ لوگ بھی ہماری طرح مزور پیشہ تھے اور محنت مز دوری سے گزارا اوقات کرتے۔ میری تیسری بہن کا رشتہ فیروں میں ہوا۔ وہ لوگ ماں لحاظ سے قدرے بہتر لیکن کافی سخت مزاج تھے۔ بہن کو ہمارے ہاں زیادہ آنے کی اجازت نہ تھی۔ ماں میں کبھی ایک آدھ دن کے لیے آ رہی جاتی۔

میرا بی بی چھوچی بہن معمولی شکل و صورت اور



تھا کہ ایک رات اچانک ان کے والد پر بیٹھے کا حملہ ہوا۔ دو چار دنوں کی بیماری کے بعد وہ اس دارفانی سے کوچ کر گئے۔

اب میں ہی سب سے بڑے تھے لہذا گھر چلانے کی ساری ذمہ داری ان کے کندھوں پر آن پڑی۔ وہ میٹرک کا امتحان نہ دے سکے اور والد کا کاروبار سنبھال لیا۔ اس طرح روزی روٹی کا سلسلہ چل نکلا۔

دکان چھوٹی سی تھی لیکن کمائی کافی ہونے کے باعث گھر میں خوشحالی تھی۔ والدہ بھی دورانہ پیش تھیں۔ زمین جو کماتے ماں کی ہتھیلی پر رکھ دیتے۔ گھر کے اخراجات سے جو رقم بچ جاتی، ماں فوراً اس سے بیٹیوں کے جینز کی چیزیں خرید لیتی۔

وقت گزر رہا بہنوں نے دس دس جماعتیں پڑھ لیں۔ تو باری باری مناسب ریسٹے دیکھ کر اچھے خاصے جینز کے ساتھ ماں نے انہیں اپنے اپنے گھر رخصت کر دیا۔

اب میں نے والدہ اس کی شادی کے لیے رازم ٹیل تھیں۔ چھوٹے بھائی منور نے بی کام میں داخلہ لے لیا۔ وہ بھی مہنتی اور سلجھا ہوا نوجوان تھا۔ انہوں نے اپنی لڑکیاں دیکھیں۔ بہر حال قرعہ فال میرے نام نکلا اور شادی کی تاریخ بھی مقرر ہو گئی۔

ان دنوں میرے ابا اور ماں بہت متفکر تھے کیونکہ جینز کے نام پر، ان کے پاس دینے کے لیے کچھ بھی نہ تھا۔ کارخانہ ایک ماہ سے بند ہونے کے باعث ابا فارغ بیٹھے تھے۔ دونوں رات کو بیٹھ کر آپس میں باتیں کرتے کہ کسی سے رقم ادھار لے لیتے ہیں۔ مگر ابا کہتے کہ ادھار لے بھی لیا تو لوٹائیں گے کیسے...؟

یہ شادی سے دو ہفتے پہلے کی بات ہے۔ میں اپنی

سانولی رنگت کی جبکہ میں اس کے برعکس کافی خوبصورت ہوں۔ چونکہ گھر میں سب سے چھوٹی تھی لہذا بے جالاؤ پیار کی وجہ سے بگڑ گئی۔ باقی بہنیں سخت قسم کا پردہ کرتی تھیں جبکہ میں صرف دوپٹے لے کر محلے میں ادھر ادھر گھوم پھر آتی۔ ساتھ ساتھ میں نے اپنے شوق سے گاؤں کے اسکول سے پانچ جماعتیں بھی پاس کر لیں۔

ان دنوں میری عمر اٹھارہ برس تھی جب ہمارے ہمسایوں کی وساطت سے میرے لیے شہر سے رشتہ آیا۔ ہماری ہمسائی شہر کی ایک دکان سے دوپٹے رنگوانے جاتی تھی۔ ایک روز باتوں باتوں میں پتا چلا کہ دکاندار کی شادی نہیں ہوئی اگرچہ اس کی عمر چالیس کے لگ بھگ ہو چکی تھی۔ ہماری ہمسائی نے اسے کہا کہ گاؤں کی ایک خوبصورت لڑکی اس کی ہمسائی ہے، اگر کہو تو بات چلاؤں...؟ دکاندار جس کا نام میں تھا، نے حامی بھری۔ ہمسائی نے پھر میری ماں سے بات کی۔ میرے والدین کی رضامندی سے ایک روز میں اور اس کی والدہ مجھے دیکھنے آئے۔ وہ تو ایک گھنٹہ ہمارے ہاں رکے، چائے وغیرہ پی اور چلے گئے۔ سنا ہے کہ میں نے والدہ کو میں پسند نہیں آئی، اس نے کہا تھا کہ لڑکی بہت تیز حرارت ہے یہاں رشتہ مناسب نہیں لیکن میں کو میں ایسی بھائی کہ اس نے ماں کو کسی نہ کسی طرح رضامند کر بی لیا۔

میں نے چار بہنیں اور ایک بھائی تھا۔ اس کے والد بھی شہر کے بازار میں دوپٹے رنگنے کا کام کرتے تھے۔ جب میں وسوں جماعت میں پڑھتے تھے، ان سے چھوٹی بہنیں پانچویں، چوتھی، تیسری اور دوسری جماعتوں میں تھیں جبکہ بھائی منور ابھی صرف دو ماہ کا



”سچ پوچھیں“ تو جس دن سے رخصانہ کو بیاہ کر لایا ہوں، میرا کاروبار دن دگنی اور رات چوگنی ترقی کر رہا ہے۔“

مبین نے یہ کہہ کر اپنے طور پر اپنی ماں کو خوش کر دیا مگر میری سانس شروع دن ہی سے مجھے ناپسند کرتی تھی۔ سچ پوچھیے تو میرے دل میں بھی اس کے لیے کوئی عزت اور پیار کا جذبہ نہ تھا۔ وہ مجھے ذرا سی چھبستی بات بھی کہہ دیتی، تو میں ترکی بہ ترکی اس کا جواب دیتی۔ وہ بھی ضد میں آکر خوب دل کی بھڑاس نکال بیتی اور آنے جانے والی محلے کی عورتوں کے سامنے مجھے جہیز نہ لانے کے طعنے دیتی۔ جب میں مبین سے گلہ کرتی، تو وہ کہتے ”بس تم میری خاطر میری ماں کو برداشت کر لو۔“

میرنی سانس کا اور تو بس نہ پلٹتا، اس اپنی بیٹیوں کو بھی عیدی کے نام پر، تو کبھی ان کے بچوں کی پیدائش اور سالگرہ کے بہانے بہت چھو دیتی رہتی تھی جو تکہ یہ اشیاء میرے شوہر کی کمائی سے خریدنی جاتیں لہذا میں مبین سے شکایت کرتی۔ انہوں نے ایک دو مرتبہ ماں کو سمجھانے کی کوشش کی کہ رقم اس طرح خرچ کرنے کے بجائے جمع کریں لیکن وہ آگے سے رونا شروع کر دیتی اور کہتی ”تم زن مرید ہو گئے ہو۔ اب تمہیں مجھ میں برائیاں نظر آتی ہیں۔“

غرضیکہ اس طرح سال گزر گیا اور اللہ نے مجھے چاند سا بیٹا دے دیا۔ مبین نے اس کا نام قاسم رکھا۔ اس کے ایک سال بعد بیٹی پیدا ہوئی جس کا نام ریحانہ رکھا گیا۔ اب میں بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال میں مصروف ہو گئی۔ سانس جان چکی تھی کہ میں کافی زبان دراز اور مبین کی چیمٹی ہوں، اس لیے وہ مجھ

موٹر سائیکل پر اکیلے ہمارے گھر آئے۔ اگرچہ شادی سے پہلے لڑکے کا اکیلے اس طرح آنا، گاؤں میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن جب انہوں نے ابا اور ماں سے تمہائی میں بات کی، تو ان کے چہرے خوشی سے دمک اٹھے۔

مبین نے کہا کہ انہیں ہمارے گھریلو حالات کا اندازہ اسی دن ہو گیا تھا جب وہ اپنی ماں کے ساتھ آئے تھے۔ لہذا وہ یہ کہنے چلے آئے کہ جہیز کے نام پر انہیں کسی چیز کی ضرورت نہیں البتہ بارات میں ان کے دوست احباب شامل ہوں گے، اس لیے اس کا استقبال اور کھانا اچھا ہونا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے انہوں نے ابا کو تیس ہزار روپے کی خطیر رقم بھی دی۔ بعد میں ابا نے گاؤں کے چودھری سے بات کی، تو اس نے بارات کے استقبال اور کھانے کے انتظامات کے لیے اپنی حویلی کی پیشکش کر دی۔ اس طرح میرا بیاہ دھوم دھام سے ہوا اور میں مبین کے گھر آ گئی۔ گاؤں میں ہر کوئی میری قسمت پر رشک کر رہا تھا۔

میں بے حد خوش تھی۔ مبین بھی میرے دیوانے تھے۔ وہ ان گھر کے قریب ہی تھی۔ دن میں تین چار مرتبہ گھر کا پتہ لگا لیتے۔ لیکن میری سانس بااوجہ مجھ سے ناراض رہتی تھیں۔ وہ مجھے کہتیں کہ بار بار دکان چھوڑ کر آنے سے کاروبار پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک دن ہمت کر کے میں نے کہہ ہی دیا کہ مجھے کیوں کہتی ہیں، اپنے بیٹے سے کہیں۔ اتنی دیر میں مبین آ گئے۔ میں نے ساری بات بتادی۔ وہ بڑے پیار سے اپنی ماں کے پاس بیٹھ گئے اور کہنے لگے ”میں نے اب دو ملازم رکھ لیے ہیں۔ کاروبار شاندار چل رہا ہے۔ آپ بالکل بے فکر رہیں“ اور پھر ہنس کر کہنے لگے

مئی 2015ء

”میری بہن فرزانہ اس وقت بہت دکھی ہے، دنیا میں سوائے میرے اس کا کوئی نہیں لہذا تم صبر سے کام لو۔“ میرے دل میں بھی خوف خدا آگیا۔ چند دن میں نے صبر سے کام لیا لیکن میرے اس رویے کو دونوں ماں بیٹی نے میری کمزوری سمجھا اور انہوں نے میرے خلاف کئی محاذ کھول دیے۔

میں گھر کے کام کاج میں مصروف ہوتی، تو میرے بچے روتے رہتے لیکن دونوں میں سے کوئی بھی ان کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھنے کی زحمت گوارا نہ کرتی۔ ساس فرزانہ کو کوئی کام نہ کرنے دیتی، میں کام کرتے کرتے بری طرح تنگ جاتی۔ ساس کو اپنے نواسوں کے چونچلوں ہی سے فرصت نہ ملتی تھی۔ مبین سے شکایت کی، تو اس نے فوراً نوکرانی کا انتظام کر دیا لیکن ساس نے کچھ ایسا چکر چلایا کہ وہ سارا دن اس کے احکامات بجالاتی رہتی یا پھر فرزانہ اور اس کے بچوں کی خدمت اور دیکھ بھال میں مصروف رہتی۔

ایک روز سخت گرمی تھی۔ میری ماں مجھ سے ملنے آئی۔ کچھ میری ماں نے اپنی آنکھوں سے گھر کے طور طریقے دیکھے کچھ میں نے نمک مریج لگا کر بتائے۔ ماں نے مجھے سبق پڑھایا ”مبین سے کہو، آج ہی تمہیں علیحدہ گھر لے کر دے ورنہ تم میرے ساتھ چلو۔“

مبین آئے، تو میں نے ان سے کہا ”اب میں مزید تمہاری ماں اور بہن کے ساتھ نہیں رہ سکتی لہذا مجھے فوری طور پر الگ گھر لے کر دو۔“

مبین نے مجھے اور میری ماں کو سمجھانے کی کوشش کی ”صرف دو سال کی بات ہے، منور کو

سے زیادہ بات چیت نہ کرتی۔ میں اپنے گھر بہت خوش اور مطمئن تھی۔ میرے والدین اکثر مجھ سے ملنے آتے۔ میرے والد مبین کے پاس دکان پر جاتے، تو وہ انہیں کچھ نہ کچھ رقم یہ کہہ کر ضرور دیتے ”آپ میرے والد کی جگہ ہیں، آپ کی مدد کرنا میرا فرض ہے۔“

میری والدہ میری باتیں سنتی تو کہتی ”شاپاش بیٹی، اسی طرح شوہر کو اپنی صفی میں رکھو اور اس بڑھیا سے پیچھا چھڑانے کی کوشش کرو۔“ یعنی الگ گھر لے لو۔ مبین میری ہر بات مانتے تھے مگر الگ گھر کی بات نہ کرنے دیتے۔ کہتے ”منور کسی قابل ہو جائے، اس کی شادی کر دوں، پھر ہم الگ گھر لے لیں گے۔“

میری شادی تین سال ہو چکے تھے جب میری نند فرزانہ کا شوہر ٹریفک کے ایک حادثے میں جاں بحق ہو گیا دو پھر اپنے تین بچوں کو لے کر مستقل اپنی ماں کے پاس آئی۔

یہ وہ نند کیا آئی گھر کا نقشہ ہی بدل گیا۔ میرے بچوں کی ہر چیز پر نند کے بچوں نے قبضہ کر لیا۔ اس کے بچے بڑے تھے۔ ہم نے اپنے دونوں بچوں کے لیے خوبصورت کھلونے خرید رکھے تھے لیکن دو تھپوٹے تھے، اسی لیے اکثر ذہنوں میں بند پڑے تھے۔ میری ساس اور نند نے ہر چیز نکال کر اپنے تینوں بچوں کو دے دی۔ انہوں نے چند ہی دنوں میں کھلونے توڑ پھوڑ کر پھینک دیے۔ اب میں نے ساس اور نند دونوں کے ساتھ خوب وٹ کر لڑائی کی۔ جب مبین کے سامنے مسئلہ گیا، تو ماں بیٹی بے چارگی اور بے بسی کا رونا رونے لگیں۔ مبین نے مجھے سمجھایا،

نو کڑی ملنے والی ہے۔ اس کی شادی ہو جائے پھر ہم الگ گھر لے لیں گے۔“

اس نے یہ بھی بتایا کہ اس نے اپنی ماں سے بھی یہ بات سنے کر لی ہے۔ لیکن میں نے ہنگامہ کھڑا کر دیا کہ ابھی اور اسی وقت یہاں سے نکل چلو ورنہ میں اپنی ماں کے ساتھ جا رہی ہوں۔ اس دوران میری ساس بھی آگئی۔ اس نے بھی ڈٹ کر کہا ”ویسے تو میں میرا بیٹا ہے اور تمہاری گیدڑ بھبھکیوں میں آنے والا نہیں لیکن اگر اس نے دو سال سے پہلے مجھ سے الگ ہونے کی کوشش کی، تو میں اسے دودھ نہیں بخشوں گی۔“

میں بے چارے سر پکڑ کر بیٹھ گئی۔ لیکن مجھے ان کی بے بسی پر کوئی ترس نہ آیا۔ میں نے فوراً دونوں بچوں کو تیار کیا اور ماں کے ساتھ میکے آگئی۔

اگلے دن میں اپنی موٹر سائیکل پر گاؤں آئے۔ وہ مجھے کافی دیر تک سمجھاتے رہے، ”اپنی محبوبیاں بتائیں لیکن میں نس سے مس نہ ہوئی۔ میں نے کہا ”ایک ہفتے کے اندر اندر الگ گھر کا انتظام کرو۔ اب میں اس گھر میں کبھی نہیں جاؤں گی۔“ ماں نے بھی میرا ساتھ دیا۔

شام کو ہمارے گھر گاؤں کا پلمبر آیا۔ اس نے کہا ”میں مجھے جاتے وقت کہہ گیا ہے کہ میرے بچے یہاں ایک ہفتہ قیام کریں گے، لہذا تم نکالنا دینا تاکہ انہیں پانی کی تکلیف نہ ہو۔“ اسی شام پلمبر نے نکالنا دیا۔

اب میں نے پورا ہفتہ اپنی ماں کو سمجھانے کی کوشش کی۔ وہ بھی ضد کی چکی تھی، اس نے میں کو علیحدہ گھر لینے کی اجازت نہ دی۔ میرے دیور منور کو پتا چلا، تو وہ بھی میرے پاس گاؤں آیا۔ کہنے

لگا ”بھابھی! میری ماں بے حد ضدی خاتون ہیں۔ میرے کہنے پر تم ایک سال اور ماں کے ساتھ گزار لو۔ میرا وعدہ ہے کہ میں سال سے بھی کم عرصے میں ماں کو رضا مند کر لوں گا۔“ لیکن میں نے اس کی بات کو اہمیت نہ دی اور وہ چلا گیا۔

ایک ہفتے بعد میں آئے، انہوں نے صحن میں موٹر سائیکل کھڑی کی، تو دونوں بچے بھاگ کر باپ کی ٹانگوں سے پٹ گئے۔ انہوں نے مجھے سلام کیا لیکن میں نے جواب دینے کے بجائے پوچھا ”گھر کا انتظام کر آئے ہو...؟“

انہوں نے کہا ”ابھی نہیں۔ تم بیٹھ جاؤ۔ آرام سے بات کرتے ہیں۔“

نجانے وہ کون سا منحوس لہہ تھا، میں غصے سے پاگل ہو گئی۔ میں نے کہا ”فورا واپس پٹ جاؤ اور اب اسی وقت اپنا یہ چہرہ مجھے دکھانا جب میری شرط پوری کر دو گے۔“

میں پھر دونوں بچوں کو گھسیٹ کر اندر ماں کے پاس لے گئی اور میں سے کہا ”فورا یہاں سے نکل جاؤ۔“

وہ کہنے لگے ”میں مجبور ہوں، ماں کی حکم عدولی نہیں کر سکتا۔ لیکن بچوں کے بغیر بھی میرا دم گھٹتا ہے۔“

میں نے کہا ”تم جھوٹ بولتے ہو۔ اگر تمہیں بچوں سے پیار ہوتا، تو اب تک گھر لے چکے ہوتے۔ جاؤ جا کر گھر تلاش کرو پھر مجھے اور بچوں کو لے جانا۔“ یہ کہہ کر میں اندر کمرے میں بچوں کے پاس چلی گئی اور دروازہ بند کر لیا۔ بچے باپ سے ملنے کی ضد کرتے ہوئے سسک رہے تھے لیکن میں نے انہیں باہر

نہیں جانے دیا۔

صبر اور تحمل سے گزار لیتی تو آج مجبوری اور بے کسی کی زندگی گزارنے کے بجائے ایک پر آسائش اور آرام دہ زندگی گزار رہی ہوتی۔

### خدمت کا صلہ

اس ہفتے سردی کچھ زیادہ ہی بڑھ رہی تھی۔ ایک سرد رات میں بینک کے ایک پیشہ ورانہ امتحان کی تیاری میں مصروف تھا۔ اس کے کل پانچ پرچوں میں سے چار پرچے خوش اسلوبی سے دے چکا تھا۔ آخری پرچہ بچھے کافی مشکل لگ رہا تھا۔ اگلے روز صبح نو بجے امتحان تھا۔

میں تھک چکا تھا جبذا پڑھائی ختم کر کے سونے کا ارادہ کرنے لگا کہ سامنے کے کمرے سے میرے ضعیف حافظہ قرآن والد نمودار ہوئے اور پوچھا ”بیٹا اتنی رات گئے کیا پڑھ رہے ہو....؟“

میں نے انہیں امتحان کی تیاری کے بارے میں بتایا تو کہنے لگے ”بس کرو بھئی! ہر وقت پڑھتے ہی رہتے ہو، کچھ آرام بھی کر لیا کرو۔ اپنی صحت کا خیال کرنا چاہیے۔“

میں نے کہا ”ابھی ابھی! میں سونے ہی لگا ہوں۔ آپ بھی جا کر سو جائیں۔“

وہ کہنے لگے ”بیٹے ایک کام کرو تو کیا ہی اچھا ہو۔“

میں نے پوچھا ”ابھی وہ کیا....؟“

”بھئی ایک پیالہ چائے بنا کر دے دو۔“

وہ چائے کے بہت شوقین تھے لیکن زیادہ چائے پینے سے انہیں پیشاب کا عارضہ لاحق ہو جاتا تھا اس لیے ہم انہیں کسی نہ کسی بہانے ترخا دیتے مثلاً آج دودھ والا نہیں آیا یا چائے کی پتی ختم ہو گئی ہے وغیرہ۔ اس دن بھی میں اسی قسم کا بہانہ کرنے لگا کہ

اوہر مہین کو نجانے کیا سوچھی، اس نے موزر سائیکل کی ٹنکی میں سے کچھ پٹرول نکالا، اپنے بائیں بازو پر چھڑکا اور ماچس کی تیلی سے آگ لگا دی۔ یکدم مہین کی کربناک چٹخیں سنائی دیں۔ میں نے لپک کر دروازہ کھولا، بڑا ہی دلدوز منظر سامنے تھا۔ مہین بری طرح آگ کے شعلوں کی لپیٹ میں آچکے تھے اور تڑپ رہے تھے۔ لمحوں میں پورا گاؤں اکٹھا ہو گیا۔ چودھری صاحب کے پاس گاڑی تھی، انہوں نے مہین کو اس میں ڈالا اور سول اسپتال پہنچا دیا۔ میں بھی ساتھ گئی۔ اس وقت مجھے اپنی غلطی کا شدت سے احساس ہوا۔ میں رو رو کر مہین سے معافیاں اور اللہ سے اس کی زندگی کی دعائیں مانگتی رہی۔ مہین تین دن تک موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا رہ کر اللہ کو پیارے ہو گئے۔

اس طرح اپنی ضد، ہٹ دھرمی اور نادانی کے باعث میری زندگی اجڑ گئی۔ اب میری ساس اور نند میرے چھوٹے بچوں کے ساتھ رہتی ہیں۔ میں نے ایک مرتبہ کوشش کی کہ ان کے ساتھ جا کر رہوں تاکہ میرے بچوں کو شہر کا اچھا ماحول مل سکے لیکن میری ساس اور نند نے مجھے منحوس اور چڑیل کے خطابات دیے اور بچوں سمیت دھکے دے کر نکال دیا۔

میں اکثر ان پانچ برسوں کو یاد کرتی ہوں جو میں نے مہین کی معیت میں گزارے۔ کاش میں اچھی بہو بن کر رہتی! کاش میری ماں مجھے مہین اور میری ساس کے خلاف نہ بھڑکاتی!

کاش میں مہین کی مجبوری سمجھ لیتی اور کچھ وقت

چونکہ تازہ تازہ ازبر کیا ہوا تھا لہذا چند منٹوں میں حل کر ڈالا۔

حسن اتفاق سے ایک اور سوال ایسا آگیا جسے میں تھوڑی سی توجہ سے سو فیصد تک صحیح حل کر سکتا تھا ایک جگہ اٹک گیا۔ آخر دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے رجوع کیا یا اللہ مدد فرمائیے۔ فوراً التجا قبول ہوئی اور وہ نکتہ یاد آگیا جس کی وجہ سے میں اٹکا ہوا تھا۔ اب مجھے خاصا حوصلہ ہو گیا اور یوں پرچہ دے کر کمرہ امتحان سے باہر آیا۔ ایک سوال کے جواب پر کچھ غیر مطمئن تھا۔

میرا نتیجہ نکلا تو اللہ تعالیٰ کی عنایت سے میں کامیاب ہو گیا اور مجھے عدد درجہ خوشی ہوئی۔

اس امتحان میں میری کامیابی کے دور رس اور خوشگوار نتائج مرتب ہوئے۔ تنخواہ میں پیشگی ترقیاں ملیں اور میں امتحان کے دوسرے حصے میں بیٹھے کا اہل ہو گیا۔ مسلسل محنت اور جدوجہد کے باعث اللہ تعالیٰ نے اس امتحان میں بھی کامیابی سے ہمکنار کیا۔ کلرک کی حیثیت سے بی اے اور ایم اے کر چکا تھا لہذا تمام تعلیمی اور پیشہ ورانہ امتحانات میں کامیابی کے نتیجے میں اپنے کئی ساتھیوں سے بہت آگے نکل گیا اور درجہ بدرجہ ترقی کرتا ہوا بینک کے ایک اعلیٰ عہدے تک فائز ہوا۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ جو سیر کلرک کی سے بینک کے اعلیٰ عہدے تک پہنچ جانے کی مثالیں ہمارے ملک میں بہت کم ہیں۔

ایک روز دوپہر کو میں اپنی نشست پر بیٹھا خیالوں میں گم ہو گیا اور دل ہی دل میں اللہ پاک کی مہربانیوں اور عنایات پر شکر ادا کرنے لگا۔ یہ بھی سوچا کہ میرا کوئی اثر و رسوخ نہیں، کوئی بڑی نیکی بھی نہیں

معاذ حیرتی سے یہ خیال ذہن میں آیا کہ دیکھیں رات کے پچھلے پہر باپ کی خدمت کا سلسلہ اللہ تعالیٰ کیا دیتے ہیں...؟ چنانچہ میں نے والد صاحب سے کہا کہ آپ اپنے کمرے میں جلیے، میں چائے بنا کر ابھی لاتا ہوں۔

وہ اپنے کمرے میں چلے گئے۔ میں نے کچن جا کر چوبیسے پر چائے کا پانی رکھا اور واپس آکر اس خیال سے نصاب کی اپنی کتاب کھولی کہ جو پہلا سوال نظر آیا، وہ ضرور امتحان میں آئے گا۔ دائیں صفحے پر ایک سوال نظر آیا جو عام قسم کا تھا۔ انجانے احساس کے تحت میں نے اسی سوال کو تین مرتبہ توجہ سے پڑھا۔ دریں اثنا پانی پکنے کی آواز آنے لگی، میں اٹھا اور چائے تیار کر کے والد صاحب کے سامنے رکھ دی پھر واپس آکر اسی سوال کو مزید تین مرتبہ غور سے پڑھا۔ اس دوران والد صاحب کی چائے پینے کی آواز سکوت توڑتی رہی۔ انہوں نے پھر آواز دی، میں برتن اٹھا کر پکے جانے لگا تو انہوں نے دعا دی ”اللہ تمہیں کامیابی اور ترقی دے۔“

صبح فجر کی نماز پڑھ کر تین مرتبہ میں نے اسی سوال کو پھر پڑھا کیونکہ قوی امید تھی کہ یہ سوال ضرور پرچے میں آئے گا۔

میں وقت مقررہ پر اسٹیٹ بینک پہنچا اور تقریباً ساڑھے آٹھ بجے پرچہ تقسیم ہوا۔ دھڑکتے دل سے اسے پڑھنا شروع کیا۔ جب آخری سوال پڑھا تو میری حیرت اور خوشی کی انتہائی نہ رہی، یہ وہی سوال تھا جسے میں نے نو مرتبہ اس امید پر پڑھا تھا کہ یہ ضرور آئے گا۔ میں نے دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا اور سوال حل کرنے میں مصروف ہو گیا۔

محمد امجد

## نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو ....  
مضمون نگاری یا کہانی نویسی

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے.... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے.... اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36685468-36606349

roohanidigest@yahoo.com  
facebook.com/roohanidigest  
www.roohanidigest.net

کی پھر میری یہ عزت افزائی کیوں ہوئی....؟

میں یہی سوچتے سوچتے نیم خوابیدگی کے عالم میں پہنچ گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ بند یوں سے ہوا میں تیرتا ہوا چائے کا ایک سبز رنگ پیالہ نیچے اترتا اور میری میز پر آکر ٹک گیا، ساتھ ہی ایک ہلکی سی سرگوشی ابھری

”یہ وہی چائے کا پیالہ ہے جو تم نے ستائیس سال قبل رات کے چھلے پہر اس وقت اپنے والد کے لیے تیار کیا جب تم نے ان کی خدمت کو اپنی نیند اور تھکن پر ترجیح دی۔“

میں فوراً ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھا، اللہ تعالیٰ نے میرے سوال کا جواب بڑے واضح طور پر دے دیا تھا۔ میں فوراً کھڑا ہوا قریب کی مسجد میں جا کر وضو کیا اور دو نفل شکرانے کے ادا کیے۔ نماز کے دوران میں نے کئی نیم گرم آنسو بھی بارگاہ خداوندی میں پیش کیے پھر رقت قلب سے دعا کے لیے ہاتھ پھیلا دیے۔ ”اے رحیم و کریم مجھے نئی ذمے داریوں سے بطریق احسن سہارا دے اور ان کی توفیق عطا فرما۔“ خداوند قدوس نے میری یہ دعا بھی قبول فرمائی۔ مجھے اچھے ساتھی ملے اور ان کے تعاون سے ہر مرحلہ آسان ہو گیا۔

یہ دیکھنے کہ اپنے والد گرامی کی چھوٹی سی خدمت کے عوض میری زندگی سنور گئی، میں ہر دنیاوی نعمت سے مالا مال ہوا اور مجھے یقین ہے کہ آخرت میں بھی سرخرو ہوں گا۔ اگر ہم دل و جان سے اپنے ضعیف والدین کی دیکھ بھال کریں تو یقیناً اللہ پاک دنیا اور آخرت میں ہمیں اپنی تمام نعمتوں اور برکات سے نوازے گا۔





## دورانِ ملازمت

آج کل اکثر نوجوان ہاتھوں میں ڈگریاں تھامے ملازمت کے حصول کے لیے سرگرد و دکھائی دیتے ہیں۔ اگر قسمت نے یوری کی تو ملازمت کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔ ملازمت کا حصول ہی سب کچھ نہیں ہوتا بلکہ اصل آزمائش ملازمت کو اچھی طرح برقرار رکھنا ہے۔

## مسائل کو فہم و فراست سے دور کریں

لیں تو غیر ضروری خصوصاً اپنے باسز کے بارے میں کسی بھی قسم کے ریمارکس پاس کرنا آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ باس کے انداز، ملازمت اور معاونین کو حاصل سہولتوں پر اپنی رائے اظہار کبھی کھلم کھلا نہ کریں۔ کیونکہ آپ کے یہ ریمارکس آپ کے خلاف بھی استعمال کیے

جاسکتے ہیں۔ ماحول کو حقیقی انداز سمجھنے کی کوشش کرتے ہوئے تمام تر توجہ اور وسائل مقاصد کے

ہم میں سے ہر کسی کو کامیابی کی تمنا رہتی ہے کون ایسا شخص ہو گا جو کامیاب، کہلانانہ چاہتا ہو لیکن کامیابی پانے کے بھی کچھ گروہ تے ہیں۔ آپ خواہ زندگی کے کسی شعبے سے بھی تعلق رکھتے ہیں۔ ماہرین کے یہ مشورے آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

### رعب مت جھاڑیے

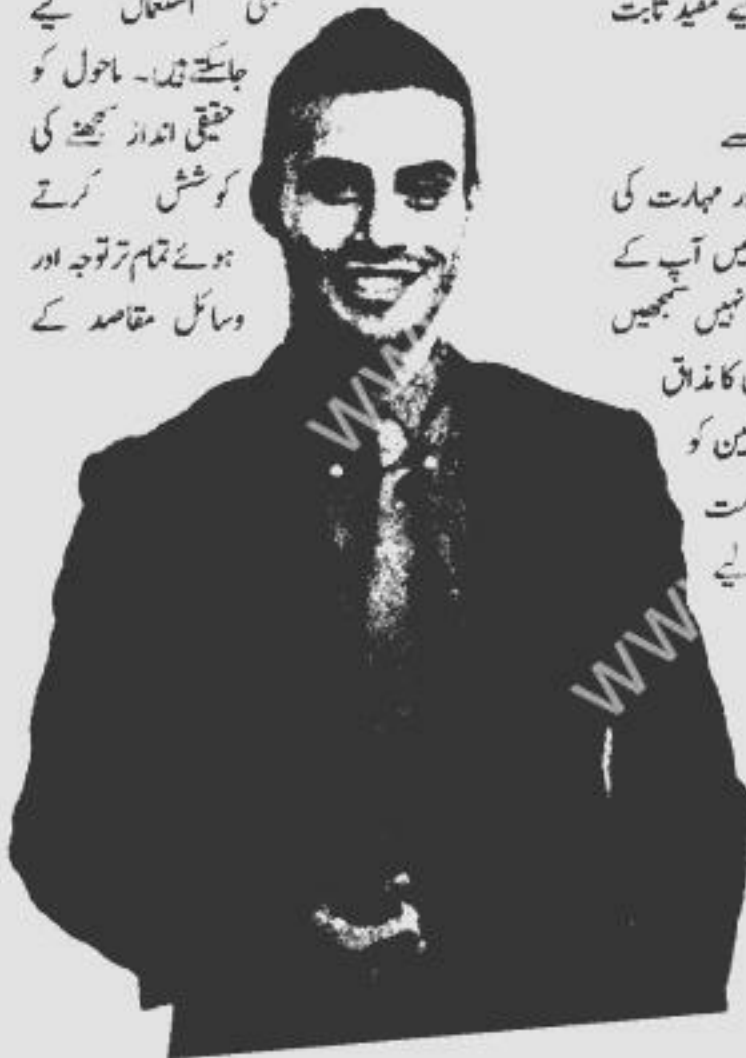
نی جگہ پر اپنے تجربے، تعلیم اور مہارت کی دھاک بٹھانے سے گریز کریں، یاد رکھیں آپ کے معاون اور ساتھی کارکن ایسی باتوں کو اچھا نہیں سمجھیں گے۔ آپ کی عدم موجودگی میں ان باتوں کا مذاق اڑائیں گے۔ ساتھی کارکنوں اور معاونین کو بہت زیادہ اہمیت دینے کا رویہ بھی مت اپنائیے ایسا کرنے سے بھی آپ کے لیے مشکلات ہو سکتی ہیں۔

### غیر ضروری گفتگو

سے پرہیز کیجیے

جب آپ نئی جاب کا چارج سنبھال

2015ء



حصول میں صرف کیجیے۔

شعبے میں منجنت پر توجہ مرکوز رکھیں۔ بطور کارکن چھوٹی چھوٹی باتوں پر وقت ضائع کرنے کے بجائے بطور منتظم تمام بڑے معاملات کو ہاتھ میں لے لیں کیونکہ نیکینکل امور جاننے کے لیے الگ اسٹاف رکھا جاتا ہے۔

عزت نفس مجروح کیے

بغیر باس کو خوش رکھیں

کسی کا ماتحت ہونا آسان نہیں ہے۔ ایک اچھے ماتحت کو اپنی عزت نفس کو مجروح کیے بغیر اپنے باس کو خوش رکھنا چاہیے۔ باس کی باتوں سے اتفاق کرنا پڑتا ہے لیکن اگر اذیت ہو تو ایسے انداز میں ظاہر کیجیے کہ اس کی طبیعت پر یہ بات ناگوار نہ گزرے۔ یہ سب کچھ بہت مشکل ہے اگر باس تک چڑھا ہو تو معاملہ اور بھی پیچیدہ اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے اسی ہی باتیں اس باس کے لیے بھی کہی جاسکتی ہیں جو وقت کا پابند ہو اور ہر کام اپنی مرضی کے مطابق وقت پر چاہتا ہو۔

مندرجہ ذیل اصول اپنا کر آپ بھی اپنے باس کو خوش اور مطمئن کر سکتے ہیں اور اپنے اور باس کے تعلقات کو خوش گوار بنا سکتے ہیں۔

اپنے باس کو جانیں

ایک بہتر تعلق اور ہم آہنگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو اپنے باس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات ہوں۔ اس کی شخصیت کے مثبت اور منفی پہلوؤں سے آگاہی حاصل کیجیے۔ یہ اگرچہ آسان کام نہیں ہے مگر اتنا مشکل بھی نہیں ہے، آپ یہ دیکھیں کہ وہ آپ سے کیا توقعات رکھتے ہیں کسی مسئلہ کو کس طرح نمٹانا پسند کرتے ہیں اور ان کے کام کرنے کا طریقہ کار کیا ہے۔ اس کا مشاہدہ کریں اور خود کو اس کے مطابق ڈھالیں۔ اس سے نہ صرف تعلقات میں بہتری ہوگی

ذہن صاف رکھیے

مسائل اور متضاد حالات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ بات گھمانے پھرانے کی بجائے براہ راست موضوع پر گفتگو کریں، تاکہ آپ کے معاونین اور ساتھی کارکنوں کو یہ سمجھ آجائے کہ آپ ان سے کس نتیجے کی امید کر رہے ہیں۔ جائزہ لیں کہ وہ اپنا کام صحیح طریقے سے کر رہے ہیں یا نہیں، ڈیوٹی کے سلسلے میں معاونین کو کسی قسم کی کنفیوژن میں مبتلا کرنے سے ہمیشہ احتراز کریں۔ نئی جگہ پر آپ چونکہ بہت کم لوگوں سے واقفیت رکھتے ہیں چنانچہ کسی بھی قسم کی غیر ضروری سفارش یا حمایت پر توجہ نہ دیجیے۔

خود کو عمدہ مثال بنائیے

اگر آپ خود کو ایک اچھے لیڈر کے طور پر منوانا چاہتے ہیں تو خود کو ایک عمدہ مثال بنائیے۔ وقت کی پابندی کیجیے۔ اصولوں اور پاسداری پر سختی سے عمل کیجیے۔ آپ جو کچھ اوروں سے چاہتے ہیں اس پر خود ضرور عمل کیجیے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی منصوبے پر عمل کرنے کے لیے آپ کی اپنی رائے ہوتی ہے مگر باس کے کہنے پر کچھ اور باتوں پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں آپ کسی پر بھی اپنی ناپسندیدگی کو ظاہر کرنے کی کوشش کیے بغیر اس کام کو چیلنج سمجھتے ہوئے پورا کریں۔

خود کو مضبوط بنائیے

کام شروع کرنے سے پہلے آفس کے حالات، جاہ کی نوعیت اور دیگر مسائل کو زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کیجیے۔ سست رفتاری کے ساتھ موٹی موٹی باتوں کو جاننے کی کوشش کرنا ضروری ہے ساتھ ہی اپنے



کریں۔ یاد رکھیے کہ انکساری سے آپ کی عزت نفس  
مخروج نہیں ہوتی ہے بلکہ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

لگائی بجھانی نہ کریں

اپنے باس کے سامنے دوسرے اسٹاف کی خامیوں  
کا تذکرہ نہ کریں۔ اکثر باس اپنے اسٹاف سے مکمل طور پر  
آگاہ ہوتے ہیں اور یہ جانتے ہیں کہ کون کیا کر رہا ہے اور  
کون ایسا ہے جو مفت کی کھا رہا ہے۔ جب تک باس آپ  
کی رائے خود نہ پوچھے کبھی اپنی رائے کا اظہار نہ کریں اور  
جب کریں تو ایمانداری کے ساتھ۔

سچ بولیں

اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو غلط بیانی سے کام  
لینے کے بجائے باس سے سچ بات کہہ دیں۔ اپنی غلطی کا  
احساس کریں۔ جس قدر شائستہ انداز میں اپنی کوتاہی کا  
اعتراف کر سکتے ہیں کیجیے۔

آپ کی غلطی سے جو مسائل پیدا ہوں گے ان کو  
فہم کرنے کے لیے تیار رہیے اور ذمہ داری قبول کیجیے۔  
اپنے کیے کا الزام کسی اور پر دھرنے کی کوشش نہ کریں  
اگرچہ باس ابتداء میں آپ پر برہم ہو گا مگر بعد میں آپ  
کی سچائی کی تعریف کرے گا اور آپ کی عزت اس کے  
دل میں بڑھ جائے گی۔



بلکہ کوئی اختلافی مسئلہ درپیش ہو تو اس کے منفی اثرات  
بھی مرتب نہیں ہوں گے۔

اپنا کام نفاست سے کیجیے

ایک ماتحت ہونے کی حیثیت سے آپ کا یہ کام ہے  
کہ آپ سلیقہ اور نفاست سے متعلقہ کام کو نمٹائیں۔ کام  
میں کوتاہی نہ کریں اور آج کا کام کل پر ہرگز نہ ڈالیں۔

پرجوش بنیے

اپنے کام میں دلچسپی ظاہر کیجیے اور یہ بھی ظاہر کیجیے  
کہ باس کے ساتھ کام کر کے آپ بہت خوش ہیں۔ باس  
اگرچہ بڑا ہوتا ہے قابل ہوتا ہے مگر ضروری نہیں کہ  
اس کا ہر آئیڈیا درست ہو۔ اس لیے ہاں میں ہاں ملانے  
کے بجائے شائستہ انداز میں غلطی کی نشان دہی کیجیے۔  
اگر کسی بات کے بارے میں آپ کچھ محسوس کرتے ہیں  
تو اپنے باس کے علم میں لائیے۔ ایسا کرتے وقت  
ذہن میں نون سے کام لیں۔ خود کو پرجوش ثابت کیجیے۔  
باس آپ سے جو توقعات رکھتا ہے اس پر پورا اترنے کی  
کوشش کریں۔

منکر المزاج بنیے

محاسبہ کرتے رہیں اور باس کے تعریفی کلمات کو  
اپنے حواس پر حاوی نہ آنے دیں۔ کسی کام سے خوش ہو  
کر اگر باس شاباش دے تو انکساری کے ساتھ قبول



ماں کا دودھ پینے والے بچے

دوسروں سے زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے دیگر بچوں  
کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں، ماں کے دودھ میں موجود  
”فیٹی ایسڈز“ ذہن کی نشوونما کے لیے کلیدی کردار ادا کرتے ہیں  
اور یہ ممکنہ طور پر بچوں کی ذہانت کی وجہ ہے۔

بچے کی صحت ..... اس کا اطمینان

AZEEMI

GROWEL



عظیمی کا **گروول** بیسٹ شیر خوار اور بچوں کی پیٹ کی تکلیف مٹا گیس، پیٹ کا درد، دست اور تے میں آرام پہنچاتا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پہنچاتا ہے۔

عظیمی دوا خانے میں بر سہا بر س سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب پیکنگ میں بھی دستیاب ہے۔

**AZEEMI** LABORATORIES

Ph:021-36604127

دواخانہ کا اجلاس

110

# بچے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں...؟

یہ رویہ بچے کو کسی بھی وقت بہت زیادہ خوف زدہ کر سکتا ہے۔ والدین کا رویہ سمدردانہ اور شفقت بھرا ہونا چاہیے لیکن بچے کو ڈانٹ ڈپٹ کر رکھنا بھی ضروری ہے ورنہ وہ خود ہی میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے۔

تسوڑا بہت خوف بچے کے دل میں بہت ضروری

بچپن کے دور میں بچے کے ذہن پر کسی بات کا خوف مسلط ہو جائے تو پھر عموماً اس کی ساری زندگی اس خوف میں ہی بسر ہوتی ہے۔ خوف کے ماحول میں پلے ہوئے بچے زندگی کے ہر موڑ پر ذرا ذرا سی بات پر خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ بچوں کی تربیت میں یہ نکتہ پیش نظر



رکھنا بہت ضروری ہے کہ خوف زدہ بچے بڑے ہو کر کئی قسم کے نفسیاتی مسائل اور خود اعتمادی کی کمی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو مناسب آزادی اور اچھا ماحول فراہم کرنا والدین کا اولین فرض ہے۔ بچوں کو بعض قسم کے اختیارات بھی دینے

ہے تاکہ وہ بے رلہ روی اور غلط قسم کی حرکتوں کا مرتکب نہ ہو سکے۔ لیکن آپ کی تربیت کا انداز کچھ اس طرح کا ہو کہ بچے خوش، بے باک اور الجھنوں سے پاک زندگی بسر کر سکے۔ بچے کسی خوف میں مبتلا ہو تو اس کا علاج کچھ مشکل نہیں اپنے بچے کو کھیل کا سامان اور موزوں ساتھی تلاش کرنے میں مدد دیجیے اس کے جائز تقاضوں کا احترام کیجیے۔ آرام دہ ماحول اور پرسرت فضاء میں پلنے والے بچوں کو ذرا ذرا سے خواب کم دکھائی دیتے ہیں وہ زندگی میں بات بات پر لوگوں سے خوف زدہ نہیں

تاکہ وہ انہیں استعمال کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر سکیں۔ صحت مند تربیت سے بچوں میں ذرا ذرا سے خواب دیکھنے کا امکان بھی بہت کم ہو جاتا ہے اور بچے بستر میں پیشاب بھی نہیں کرتے۔ بعض بچے فطرتاً بہت زیادہ حساس یا ڈرپوک ہوتے ہیں۔ ذرا سی بات یا غلطی پر ان کے ذہن خوف سے بوجھل ہو جاتے ہیں اور طرح طرح کے واہم اور خدشے ان کے دل میں پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بچوں سے اکثر اوقات پیسے کھو جاتے ہیں یا کوئی چیز نوٹ جاتی ہے تو ماں باپ بہت زیادہ مار پیٹ کرتے ہیں۔

ہوتے نہ ہی والدین کے خوف سے گھروں سے بھاگتے ہیں گھروں سے بھاگنے والے بچے اکثر خوف اور تشدد کے تحت ایسا کرتے ہیں یوں ذرا سا خوف ان کی ساری زندگی کو تباہ کر دیتا ہے اور اسے معاشرے میں بھی عزت کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ بسا اوقات بچے کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ گھر اور مدر سے کے ماحول میں بندھا ہوا ہے۔

جب یہ صورتحال پیدا ہو جائے تو محرومیت اور خوف کا احساس اس کے ذہن کو خوف میں مبتلا رکھتا ہے اور مایوسی بھر ماحول اس کی شخصیت کی مناسب نشوونما کو بہت متاثر کرتا ہے۔ بے جا پابندیوں کے باعث انہیں ان کے مزاج کے مطابق انتہائی میسر نہیں آتی کہ وہ آزادی سے کھیل سکیں۔ قدم قدم پر ان کو یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ اگر یہ کھیل کھیلا تو ہنر کیاں کمانی پڑیں گی۔ لہذا وہ آزادی کا خواہشمند ہوتا ہے۔ آج بچے مسلسل خوف اور بزرگوں کے تکلیف دہ رویے کی وجہ سے ذہنی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بعض بچوں کو نیند میں بڑبڑانے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یا پھر وہ ذرا اونے خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ کچھ بچوں کا پیشاب بستر پر خطا ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو اس تشویشناک صورتحال سے بچانے کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ محبت شفقت کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں اور نہ ہی اس قسم کا رویہ اختیار کریں جس سے بچہ خوف زدہ رہے۔ والدین کے جھگڑے بھی بچوں میں خوف پیدا کرتے ہیں کیونکہ ہر وقت مار پیٹ، چیخ و پکار، بچے کو ذہنی طور پر متلوں کر دیتی ہے۔ ایسے بچے کی کئی صلاحیتیں پروان نہیں چڑھ پاتیں۔ گھر میں لڑائی جھگڑے کے ماحول میں پلنے والے بعض بچوں کے ذہن میں دوسروں پر عدم اعتماد،

نفرت یا بد لہ یعنی کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ جب کبھی بھی اس کو موقع ملے گا وہ اپنی نفرت کا اظہار خواہ وہ باپ کے رویے سے ہو یا ماں کے، منفی طریقہ اختیار کر کے کرے گا۔ والدین کو چاہیے جھگڑے کا اظہار یا توڑ پھوڑ، برتنوں کا بھینکنا بچوں کے سامنے بالکل نہ کریں۔ اس طرح خوف بچے کے ذہن پر بری طرح مسلط ہو جاتا ہے اور وہ ذہنی مریض بھی بن سکتا ہے۔

خوف زدہ بچہ ذہنی امراض میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے ناخواندگی کے باعث ماںیں بچوں کو باپ کی سخت نادات یا جن بھوت کی باتیں کر کے خوف زدہ کرتی رہتی ہیں۔ ابتدائی پانچ سالوں میں بچے کو خوف و ہراس کے ماحول سے دور رکھیں۔

چھوٹی عمر میں بچے عام طور پر خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ تین برس کی عمر تک بچے کی جذباتی زندگی کی بنیادیں تقریباً مکمل طور پر مضبوط ہو جاتی ہیں۔ یعنی اس عمر میں والدین جس انداز میں چاہیں، بچے کو ڈھال لیں۔ یعنی یہ وہ عمر ہے کہ اگر والدین چاہیں تو بچے کو متوازن شخصیت والے نڈر بالغ کی صورت پروان چڑھالیں، یا ایک ایسا غصیلا و جی اور بزدل نوجوان بنالیں جس کی تمام زندگی طرح طرح کے خوف اور ڈر سے آہنی تہمی گزرے۔

عاشی اور دصحت کے زیر اہتمام بچوں کی نفسیات پر ایک تحقیق کی گئی اس کا خلاصہ کچھ یوں ہے کہ خیال انگیز زندگی میں کھلبلی مچانے والے واقعات بچوں کو بچپن میں بے پناہ نقصان پہنچاتے ہیں اور ان کی آئندہ بالغ زندگی میں بھی مسرت، مطابقت، توازن اور کامیابی کے امکانات کو کم کر دیتے ہیں۔

ہوتا ہے۔ اکثر خوف کے باعث کئی ذہنی بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ بچپن کے خوف بالغ زندگی میں دیوانگی کی صورت میں بھی نمودار ہوتے ہیں۔ بچوں کو کسی حد تک سمجھ ضرور ڈرائیے، کیونکہ یہ بہت ضروری ہے کہ بعض ایسے خوف ہیں جن کا بچوں میں موجود ہونا لازمی ہے۔ مثلاً نقصان دینے والے مشاغل اور ضرور رساں اشیاء پر بے سوچے سمجھے ہاتھ ڈال دینے کے خوف مفید ہوتے ہیں۔ بکلی کے تاروں، ریڈیو، ٹی وی کے سوچ و غیرہ کو چھونا۔ زہریلے جانور کی غلاظت سے دور رہنا ضروری ہے۔ ان تمام باتوں کو آسان فہم زبان میں بچوں کو سمجھایا جائے کہ ان کو چھونا نہیں چاہیے۔ اس قسم کی تربیت سے بچوں میں صحیح حالت سمجھنے کی فراست پیدا ہو جاتی ہے اور وہ فوراً بھانپ لیتے ہیں کہ کس خطرے سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔

خوف کی مناسب روک تھام علاج سے بہتر ہے۔ بچوں میں ڈر اور خوف کا پیدا ہونا اسی حد تک درست ہے جہاں معاشرتی برائیوں کے پیدا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ بچے معاشرتی برائیوں کی لپیٹ میں بے خوفی کے سبب نہ آجائے۔ بچا خوف آدمی کو بزدل اور کم ہمت بناتا ہے۔



آپ **دکان کا بھرت** کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ..... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

بچوں کو بے جا خوف سے نجات دلانا ابتدائی تربیت کا اہم پہلو ہے۔

والدین کے غلط رویوں کے باعث یہ خوف بچے کے دل میں گھر کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ عموماً گھروں میں والدین بچے کو منع کرنے کی غرض سے کہہ دیتے ہیں کہ خبردار ایسا کیا تو ڈائن پکڑ لے گی۔ باہا پکڑ کر لے جائے گا۔ ایسے طریقوں سے بچے کے ذہن میں ڈر خوف بلا وجہ گھر کر جاتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض اوقات بچے کھیلتے کھیلتے کسی ایسی چیز کو پکڑ لیتے ہیں جس کے ٹوٹنے کا اندیشہ ہوتا ہے تو کچھ گھروں میں ایک دم چنچ مار کر بچے کو روکنے کی کوشش کی جاتی ہے اور خوفناک چنچ کے باعث وہ چیز خود بخود گر کر ٹوٹ جاتی ہے۔ جس سے بچے مزید خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ ماں یہ کام پیار اور آہستہ سہجے میں بھی کر سکتی ہے، تاکہ بچے ٹوٹنے والی چیز کو دوبارہ نہ چھوئے۔ اکثر ماہرین بچے کو کسی عام سی بات پر ناراض ہو کر اسے برقی طرغ مارتی ہیں۔ اس طرح بچے کو جسمانی تکلیف ہوتی ہے اور بچے اس قسم کی تکلیفوں سے بہت گھبراتے ہیں۔ ماں کو یہ سوچ کر سکون تو میسر آ جاتا ہے کہ بچے اس پٹائی سے خوف کھانے لگا ہے، مگر اس کو شاید یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اس طرح اس کی جذباتی زندگی بگڑ کر رہ جاتی ہے۔ بچوں کی ذہنی زندگی کا تجربہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ان کے بیشتر خوف اسی طرح کی ننھی ننھی باتوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

گھر کے دیگر افراد اور نوکروں کو یہ ہدایت کرنی چاہیے کہ وہ بچے کو جن، بھوت، چڑیل وغیرہ کی بابت نہ تو دھمکیاں دیں، نہ ہی کچھ بتائیں۔ اس سے ان میں خوف کے علاوہ تو ہمانہ ذہنیت کی بنیاد پڑ جانے کا خدشہ

عظیہی

کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہر بل ٹیبلٹ

مہزلین



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے  
قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیہی کی ہر بل ٹیبلٹ مہزلین

عظیہی کی تیار کردہ ہر بل پروڈکشنز قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون: 021-36604127

## تھوڑی سی سمجھداری سے

اثرات نوہیابتا جوڑے پر پڑتے ہیں۔ شادی، مرد اور عورت کی نئی زندگی کا آغاز ہوتی ہے۔ ایسے میں وہ ایک دوسرے کو سمجھنے کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت

# ساس بہو کا رشتہ مثالی ہو سکتا ہے

ایک دوسرے کے ساتھ گزارنا چاہتے ہیں۔ لڑکی اپنا گھر چھوڑ کر دوسرے گھر آتی ہے تو وہ بھی مرد کی توجہ کی خواہش مند ہوتی ہے تاکہ وہ نئے ماحول کے مطابق خود کو ڈھال سکے۔ ایسے میں جب مرد کی توجہ بیوی کی طرف مرکوز ہوتی ہے تو بعض ماہیں توجہ کا یہ نوارہ

برداشت نہیں کر پاتیں۔ وہ نفسیاتی طور پر نظر انداز ہونے کا ذمہ دار بہو کو گردانتی ہے جبکہ بعض اوقات اس کے برعکس بھی

ہوتا ہے۔ لڑکی بیاہ کے بعد نئے ماحول میں قدم رکھتی ہیں۔ انہیں ماحول اور ساس کی گھر پر حکمرانی اور لڑکی کو بھی نفسیاتی طور پر متاثر کرتے ہیں اور بعض بہویں ساس سے نامعلوم دشمنی محسوس کرنے لگتی ہیں۔

نیا فرہ بن کر جب ایک لڑکی ایک گھرانے میں داخل ہوتی ہے تو اس گھرانے کی عائلی زندگی میں تبدیلی

ساس بہو کی چپقلش پرانی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب میں بہو بنی تو مجھے ساس اچھی نہ ملی اور جب میں ساس بنی تو مجھے بہو اچھی نہ ملی۔ اس بات کا فیصلہ کرنا بہت مشکل ہے کہ کون صحیح ہے اور کون غلط۔ ہر کوئی خود کو حق بجانب قرار دیتا ہے۔ کبھی کبھی تو زبانی کشمکش اتنی بڑھ جاتی ہے کہ فریقین ایک دوسرے کے

جان کے درپے ہو جاتے ہیں۔ اس تناؤ اور نزاع میں سب سے زیادہ مرد کی ذات

متاثر ہوتی ہے۔ اس کے لیے دونوں رشتے اہم ہوتے ہیں۔ ایک طرف ماں کا قابل احترام رشتہ جس نے زندگی کی سختیاں جمیل کر اس کو معاشرے کا اہم فرد بننے کے قابل بنایا تو دوسری طرف بیوی کا رشتہ جو اس کے دکھ درد کی ساتھی ہوتی ہے اور اس کے بچوں کی ماں کا درجہ پانے کے بعد مزید معتبر ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات ساس بہو کے رشتے کے تناؤ کا آغاز

شادی سے پہلے ہی ہو جاتا

ہے۔ رشتہ طے پانے کے

عمل میں ہی بانگ

معمولی سی باتوں پر

دونوں گھرانوں

میں۔ عجیب جنم

نے لیتی ہیں

جس کے

مئی 2015ء



آجاتی ہے۔ نیا فرد ایک نیا ماحول پیدا کرتا ہے۔ اس کی آمد ساکن جمیل میں پھینکنے جانے والے پتھر کی سی ہوتی ہے۔ ایسے میں ساس کو اس بات کا اور اک ہونا چاہیے کہ بالآخر اس پتھر کو ذرا سی ہلچل مچا کر اس جمیل کا حصہ بن جاتا ہے اور آپ کے وضع کیے ہوئے طور طریقوں کو ہی اپناتا ہوتا ہے۔

تحمل ہی آپ کا ہتھیار ثابت ہو گا اور آپ کے اصول ہی اپنا راج بنائے رکھیں گے۔ مگر ساس کو بھی نئے زمانے کے تقاضوں کو اپنے اور اپنی ساس کے زمانے کے اصولوں سے بدلنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے کیونکہ جزیبیشن گیپ کا مسئلہ ازل سے موجود ہے اور ابد تک رہے گا لیکن اگر ابتدا میں ساس میں دل وسیع کر کے بہوؤں کے ساتھ محبت اور سلوک سے پیش آئیں اور انہیں نئے ماحول میں ایڈجسٹ ہونے کے لیے کچھ وقت دیں اور پھولنی موٹی نشانیوں پر درگزر سے کام لیں تو یہ نہ صرف ذاتی طور پر ان کے لیے نئی زندگی کی ابتدا کرنے والے جوڑے خاص کر ان کے اپنے بیٹے کے ذہنی اور دنی سکون کے لیے بلکہ گھر بھر کے چین اور خوشی کے لیے ایک اچھی ابتدا ثابت ہو گا جو آئندہ زندگی میں بھی اپنا مثبت کردار ادا کرتا رہے گا۔ دوسری طرف لڑکی کو بھی یہ حقیقت جان لینی چاہیے کہ سسرال کا ماحول آپ کے والدین کے گھر کے ماحول سے مختلف ہے وہ گھر جہاں آپ نے زندگی گزاری ہے جہاں کے اصول آپ نے اپنائے ہوئے ہیں اب وہ اس نئی دنیا میں نہیں چل سکتے۔ ایک نہ ایک دن آپ کا راج ہو گا مگر اس کے لیے آپ کو خدمت اور محبت کے جذبوں سے کام لینا ہو گا۔ نئی نویلی بہوؤں کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ماں کی محبت اپنی اولاد کے

لیے اصول اور بے پایاں ہوتی ہے اور بیٹے پر اجارہ داری کا احساس صرف ایک دن ہی بات نہیں بلکہ یہ برسوں پر محیط ایک قدرتی عمل کا نتیجہ ہے۔ اس سے ایک دم دست کش ہونا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ساس کو اگر یہ احساس دلایا جائے کہ آپ ان سے بیٹے کی محبت اور توجہ چھیننے نہیں آئیں بلکہ اسے تسلیم کرتی ہیں اور آپ کی وجہ سے اس میں کمی نہیں ہوگی بلکہ مزید اضافہ ہو گا تو بے شک مسائل جنم ہی نہیں لیں گے۔

ساس اور بہو کا رشتہ ایسا ہے جسے اگر سمجھ بوجھ سے نبھایا جائے تو یہ بہت اچھا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں گھر کا سکون پوشیدہ ہے۔ دراصل لڑکیاں سسرال والوں کی ذرا سی بات کو بھی برداشت نہیں کرتیں اور ذرا ذرا سی بات پر اپنا موڈ خراب کر لیتی ہیں حالانکہ ان کو سوچنا چاہیے کہ اگر ساس نے کسی بات پر ٹوکا ہے یا کوئی بات کہہ دی ہے تو اس کو طعن سمجھنے کی بجائے اپنی غلطی کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ ماں بھی اپنی بیٹیوں کو ڈانٹ دیا کرتی ہیں تو اگر ساس نے کوئی بات کہہ دی تو ان کو بزرگ سمجھتے ہوئے ان کی بات کا احترام کریں۔

آپ اپنی ساس سے پیار اور اتفاق سے رہیں گی تو آپ کی ساس کے پاس ٹرنے کا کیا جواز رہ جائے گا۔ ساس اور بہو کے جھگڑے تب ہوتے ہیں کہ جب بہو ساس کی برابری کرنے لگتی ہے۔

تالی دونوں ہاتھوں سے بچتی ہے اس لیے ساس اور بہوؤں دونوں کو گھریلو سکون کے لیے اعلیٰ ظرفی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایک دوسرے سے اچھا سلوک کرنا چاہیے تاکہ یہ رشتہ پائیدار اور مضبوط رہے۔





# صحت و علاج میں رنگی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جزی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، انکو پیچر، انکو پریشر، ریفلیکسولوجی، پیسوتھراپی، شیاٹسو، ایگنچنڈر، کھنیک، آہورید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آریڈیولوجی، کانسٹیولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



# فینگ شوئی

Feng Shui 風水



فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں رو بہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قرین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔



”خیریت تو ہے....“ منان کو اس طرح سر جھکائے بیٹھا دیکھ کر آذر فوراً سنجیدہ ہو گیا۔ اس کے سوال پر بھی منان کی نظریں میز پر پڑی فائل پر جمی تھیں۔

”ہیلو سر آریو ہیئر“ آذر اس کے کان میں چیخا۔ جواب میں منان نے اسے گھور کر دیکھا اور فائل اٹھا کر روٹی کی نوکری میں پھینک دی۔

”ارے ارے یہ کیا کر رہے ہو بھائی.... یہ تو ہمارے نئے کنٹریکٹ کی فائل ہیں ناں.... یہ اس کی جگہ نہیں ہے ڈیئر....“ آذر جلدی سے جھک کر فائل نکالنے لگا۔

”رہنے دو اسے“ منان نے اس کا ہاتھ روک دیا۔ ”یہی اس کی صحیح جگہ ہے۔“

”آپ کا مطلب ہے کہ....“ آذر ایک دم سے سنجیدہ ہو گیا۔ اب منان کے چہرے کا رنگ آذر کے چہرے پر تھا۔

”ہاں....“ بمشکل اس کے حلق سے نکلا ”ناٹ آئیں،“ آذر مٹھیاں بھینچنے لگا۔

”انگل بیڈ نے مجھ سے وعدہ کیا تھا وہ اپنے وعدے سے کیسے پھر سکتے ہیں۔“ آذر نے جیب سے سیل نکالا اور کسی کا نمبر ڈائل کرنے لگا۔

”ناٹ ریسیونگ....“ وہ کان سے اگائے اگائے منان کی طرف دیکھ کر بولا۔

وہ دھپ سے کمرسی پر بیٹھ گیا۔ منان کے چہرے پر طنز یہ مسکراہٹ تیر گئی۔ ”یونہی بیگ صاحب اور ان کے وعدے“ وہ بڑبڑایا۔

مگر اس لمحے آذر کا چہرہ مزید لال ہو گیا۔ ”ہی

جی دوستو!.... آپ سب کا روحانی ڈائجسٹ کی اس کوشش کو پسند کرنے اور سرانے کا بہت بہت شکریہ۔

یقین کیجئے ہمیں بہت خوشی اور طمانیت کا احساس ہوا، جب ہمیں فیس بک پر آپ کی آراء ملیں کہ آپ ان معلومات سے خود بھی مستفید ہو رہے ہیں اور اپنے گھر والوں اور دوستو کو بھی اس سے فائدہ پہنچا رہے ہیں۔

گذشتہ قسط میں ذاتی کوا نمبر اور اس کی سیکولیشن سے متعلق آپ کو مختصر معلومات فراہم کی گئیں۔ اب کوشش کرتی ہوں کہ کچھ مزید تفصیل آپ تک پہنچا سکوں۔ اس کا آغاز کرتی ہوں ایک کہانی سے۔

شایینہ جمیل

”مجھے لگتا ہے آپ کو کوئی غلط فہمی ہوئی ہے۔“

”سر پلیز اہم اس پر مزید بات کر سکتے ہیں۔“ منان نرمی سے بولا۔

”سواری بٹ بوائے، انز ٹولین ناؤ۔ بورڈ اپنا ڈسٹیشن لے چکا ہے۔“

”بٹ انگل....“ اس کی بات پوری ہونے سے پہلے فون رکھ دیا گیا تھا۔

غصے سے اس کی کان کی ٹوئیں سرخ ہو گئیں، ”گو ٹو ہیٹ....“ اس نے ریسیور کریمبل پر پٹن دیا۔

”ہیلو.... ہیو....“ دروازے کھلا اور آذر چہکتا ہوا فریش موڈ میں اندر داخل ہوا۔

مگر منان کی پوزیشن میں کوئی فرق نہیں آیا تھا وہ یونہی سر ڈوپا سے ہیسارہا

کنٹریکٹ ہے جو منع ہوا ہے۔ یہ میں کیسے انکل سے پوچھوں۔“ آذر غصے سے چلایا

”تمہیں کیا لگتا ہے۔ مجھے بزنس کا کوئی تجربہ نہیں یا تم اس کا روبرو کئے بارے میں مجھے سے زیادہ جانتے ہو۔“ وہ چلایا

”ہاں مجھے تو اب یہی شک ہوتا ہے“ وہ بد تمیزی سے بولا۔

”آذر.....! تمہیں سے بات کرو تمہارا بڑا بھائی ہوں میں۔“ اس نے ہاتھ اٹھانے کی کوشش کی مگر اسی لمحے دروازہ کھلا اور دود صاحب اندر داخل ہوئے۔ مگر کمرے کا ماحول حد درجہ گرم دیکھ وہیں دروازے پر کھڑے رو گئے۔

دونوں بھائیوں میں شاید ابھی اتنی تمیز باقی تھی یا شاید سب سے سب سے اور والد کے انتہائی قریبی ساتھی ہونے کی وجہ سے دود صاحب کا احترام دونوں کی نظروں میں بہت تھا۔ منان کا ہاتھ وہیں کا وہیں رک گیا۔ اس نے جلدی سے اپنا ہاتھ نیچے کر لیا اور منان انہیں سلام کر کے کسی فائل پر جھک گیا۔

”وہ ملکہ سلام۔“ وہ جلدی سے فائل لے کر آگے بڑھے۔ انہوں نے کچھ بھی پوچھنا مناسب نہ سمجھا۔ صرف نظروں سے حالات کا جائزہ لیتے رہے۔

”اچھا ہوا تم دونوں یہاں موجود ہو۔ ان کاغذات پر تم دونوں سے دستخط لینے تھے“ انہوں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ جیسے کچھ نہ دیکھنا محسوس کیا۔ مگر پھر بھی دونوں بھائی جبراً بھی نہ مسکرا سکے۔

”انکل ابھی نہیں۔ ہم کچھ دیر بعد یہ کام کر لیتے ہیں۔“ منان شاید ان کاغذات کو پڑھنا چاہتا تھا۔

”ہاں ہاں!..... کوئی مضائقہ نہیں۔ میں بعد میں

کنٹریکٹ کا۔“ وہ سیل فون کو گھورنے لگا

”رہنے دو کوئی فائدہ نہیں۔“

”مگر کیوں آخر وجہ بھی تو پتہ چلے۔“ منان تشویش سے بولا۔

”آپ سے ان کی کیا بات ہوئی ہے۔“

”کچھ خاص نہیں..... بس یہی کہ بورڈ نے کسی ملٹی نیشنل کو ترجیح دی ہے اور گریڈنگ میں ہمارے پوائنٹس ان سے خاصے کم ہیں۔“

”اور بیگ انکل.....“

”میری بات انکل سے ہی ہوئی تھی۔ سی ریفوسل دی ہے وہ پوزل۔“ منان آذر کی بات کاٹ کر ایک ایک لفظ جھانک کر بولا۔

”آئی کانٹ بلووس۔“ آذر نے میر پر گھونسا ملا

”ابھی پچھلے ہفتے ہی میری ڈیٹیل سے بات ہوئی۔ میں لاہور جانے سے پہلے سب فائل کر کے گیا تھا۔ تب تو انہیں کوئی اعتراض نہ تھا۔ انہیں پاپا کی ساکھ کا بھی بڑا خیال تھا۔ اور اب.....“

”یہی بات مجھے بھی سمجھ نہیں آ رہی۔ آخر ایسا کیوں ہو رہا ہے بار بار۔“ منان پریشانی سے بولا۔

اس کی اس بات پر حنا نے کچھ دیر اسے گھورتا ہوا بولا۔

”آئی تو آپ ہی بہتر بتا سکتے ہیں۔“ آذر کے اس انداز پر منان چیخ پڑا ”کیا مطلب ہے تمہارا“

”مطلب صاف ظاہر ہے۔ میں آپ سے پوچھ رہا ہوں کہ کنٹریکٹ ہاتھ سے کیسے نکلا۔ بیگ انکل نے انکار کیوں لیا۔“

”تو یہ تو تمہارے بیگ انکل سے پوچھو جا کر۔“ منان بھائی پچھلے چار مہینوں میں یہ پانچواں

اس وعدے کا خیال آجاتا ہے کہ کبھی مشکل وقت میں ان کا ساتھ نہیں چھوڑوں گا۔ یہ کہتے ہوئے ان کی آنکھیں ڈبڈبانی لگیں۔ والد کے اچانک ذکر نے دونوں کو بھی جذباتی کر دیا۔

”میں جانتا ہوں ہماری کمپنی مسلسل مشکلات سے دوچار ہے۔ تمہارے والد کی اچھی ساکھ اور کاروباری دنیا میں نام ہونے کے باوجود کنٹریکٹ مسلسل ہاتھ سے نکل رہے ہیں۔ اگر ایسا ہی مزید کچھ دن اور چلتا رہا تو نجانے کیا ہوگا۔“ دود صاحب بہت کھل کر اندیشہ بیان کرنے لگے۔

”ہاں انکل! یہی بات ہمیں بھی پریشان کر رہی ہے۔ ہم نہیں جانتے کہ کہاں پر ابلم آ رہی ہے؟... کیوں کنٹریکٹ فائنل ہونے سے پہلے ختم ہو جاتے ہیں۔“ آذر پریشانی سے بولا۔

”شاید ہماری اسٹریٹجی ہی صحیح نہیں۔“ منان بولا۔  
 ”مگر یہ بھی تو فونس کیجئے کہ جو بھی کنٹریکٹ کینسل ہوا وہ کمپنی وزٹ کے بعد ہوا۔“ آذر نے جواب دیا۔

”اگر اسٹریٹجی صحیح نا ہوتی تو پرور پوزل ایکسپٹ بھی نہ ہوتے۔“ آذر بلا جھجک بولے چلا گیا۔

”تو تم یہ کہنا چاہ رہے ہو کہ میری پبلک ڈیننگ صحیح نہیں ہے اور یہ کمپنی مجھ سے سنبھل نہیں رہی۔“ منان دود صاحب کا خیال کئے بغیر چنچ پڑا۔  
 ”ایسا میں تو نہیں سوچ رہا لیکن اگر آپ کہہ رہے ہیں تو....“

”آذر تمیز سے بات کرو، تم اپنی نمٹس کر اس کر رہے ہو۔“ اس کا صبر کاپتا نہ لہریز ہونے لگا۔

”رکھو کو.... ٹھہرو ذرا....“ دود صاحب جلدی

آجاتا ہوں.... تم یہ کاغذات اچھی طرح پڑھ لو پھر دستخط کر دینا۔“ ان کے الفاظ سادہ، لہجہ دھیمے مگر شاکی تھا۔ وہ فائل رکھ کر جانے لگے۔ ان کے چہرے سے صاف ظاہر تھا کہ انہیں اس رویے سے تکلیف پہنچی ہے۔

”ارے نہیں انکل۔ آپ بیٹھیے ہم ابھی سائن کر دیتے ہیں۔“ منان نے اسے گھورا مگر پھر آذر نے سائن کر کے کاغذات منان کے آگے رکھ دیئے۔ اس نے آذر کو گھورتے ہوئے کاغذات پر سائن کر دیئے۔ کچھ دیر گہری خاموشی رہی۔

دود صاحب کاغذات سمیٹ کر جانے لگے۔ مگر پھر زرا دیر کے لئے ٹھہر گئے۔ ”اگر برا مانا تو کچھ پوچھوں....“ وہ ہمت کر کے بولے۔

”جی انکل پوچھیے۔“ منان یونٹنی سوچ میں گم بیٹھے بیٹھے بولا۔

”بیگ صاحب نے جس کنٹریکٹ کی بات کی تھی وہ فائنل ہو گیا ناں....؟“ دود صاحب کے الفاظ تھے یا آگ کے گولے دونوں کا مزاج دوبارہ دکھ گیا۔ منان اپنی جگہ سے اٹھ کھڑا ہوا۔

”نہیں وہ کینسل ہو گیا ہے۔ ان کے بورڈ نے وزٹ کے بعد اپنا ارادہ بدل لیا۔ اور کچھ؟...“ اس کے لہجے میں کڑواہٹ تھی۔

”نن نہیں“ وہ منان کا یہ انداز ضبط کر گئے۔

”بات کچھ اور نہیں بس اتنی سی ہے کہ تمہارے پاپا مجھ پر بڑا بھروسہ کرتے تھے۔ وہ میرے پاس ہی نہیں اچھے دوست اور محسن بھی تھے۔“ وہ ڈھیلے پڑ گئے۔

”بس.... ان کے احسانات یاد آجاتے ہیں اور



سے اٹھ کھڑے ہوئے۔  
مجھے ذرا باہر جانے دو پھر  
ایک دوسرے کا سر پھاڑ  
لیتا۔ وہ مزید کچھ کہے سنے  
بغیر باہر نکل گئے۔ منان  
بھی آڈر کو گھورتا ہوا  
گاڑی کی چابی لے کر باہر  
نکل گیا۔ اور آڈر مٹھیاں  
بٹینچے بیگ صاحب کا نمبر  
مٹانے کی کوشش میں لگ گیا۔

کبھی بھی نہ کرتے۔ میرا گھر بکھر چکا ہوتا۔ وہ  
مایوسی سے بولیں۔

”یہ تو آپ بھی جانتے ہیں دونوں کی گھر میں بھی  
کبھی نہیں بنی۔ گھر میں جب تک رہتے ہیں ہر بات پر  
اختلاف ہر بات پر بحث.... انہوں نے ایک  
ٹھنڈی آہ بھری۔

”یہ بھی نہیں سوچتے کہ یہ بوڑھی ماں اب کیا  
کرے گی۔ کس کے سہارے چنے گی۔ اس بوڑھی  
ماں پر کیا نزلرتی ہوگی ان کو اس طرح لڑتا دیکھ کر۔“  
وہ رو پڑیں۔

وہ صاحب اپنی نظروں میں شرمندہ سے سر  
جھکائے بیٹھے رہے۔ ذرا دیر میں مسز مرزا نے خود  
کو سنبھال لیا۔

”تو پھر اب اس کا کیا حل ہے؟“

”کاش میری سمجھ میں کچھ آتا۔ میں کیا بتاؤں  
بھائی صاحب۔“

”بھائی میری رائے میں تو دونوں کے مزاج  
کھپنی کی تہائی کے ذمہ دار بن رہے ہیں۔ اگر آپ  
انہیں سمجھانے کی کوشش کریں تو شاید ماں کی بات



”بھائی صاحب میرا آپ سے ملنا اشد ضروری  
ہو گیا تھا.... آفس میں وہ دونوں بچوں کی طرح  
لڑتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ ایک دوسرے پر الزام  
تراشی سے باہر آئیں تو کاروبار کو سمجھیں۔“

وہ صاحب آڈر اور منان کی والدہ مسز مرزا  
کے سامنے موجود تھے۔ مسز مرزا سر جھکائے خاموشی  
سے ان کی باتیں سنتی رہیں۔

”آپ کچھ کہئے برا بھی۔“ وہ صاحب پریشانی  
سے بولے۔ ”میرا یقین ماننے میرا مطلب ہر گز بھی  
آپ کو پریشان کرنا نہیں تھا۔“

”اگر بات حد سے آگے نہ بڑھتی تو یقین کیجئے یہ  
باتیں میں آپ کو کبھی بھی نہ بتاتا۔ مگر کیا کیا  
جائے....“ وہ اپنی صفائی پیش کرنے لگے۔

”نہیں آپ ٹھیک کہہ رہے بھائی صاحب۔  
دونوں کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ یہ  
بات کسی سے ذہنی چھپی بھی نہیں ہے۔ اگر مرزا  
صاحب کی وصیت نہ ہوتی تو شاید دونوں ساتھ کام

”ٹھیک ہے بھابھی آپ کی اجازت ہے تو میں کل  
ہی ملاقات کا بندوبست کرتا ہوں، مگر آپ بھی دونوں  
سے بات کرنے کی کوشش ضرور کیجئے گا۔“

وود صاحب ان کو تسلی دیتے ہوئے چلے گئے  
اور مسز مرزا اپنی اولاد کے لئے گڑگڑا کر دعائیں  
مانگنے لگیں۔

دوستو! منان اور آذر کے مزاج میں یہ فرق  
کس طرح دور ہوا ان کی تمہنی کی ساکھ کیسے بحال ہوئی  
انہیں دوبارہ آرزو مٹنے کیوں شروع ہو گئے۔  
یہ ہم اگلی قسط میں انشاء اللہ تفصیل سے  
بتائیں گے۔

فینگ شوئی کے بارے میں آپ ہمارے فیس  
بک کے نیچے دیئے گئے لنک سے معلومات حاصل کر  
سکتے ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے آگاہ  
بھی کر سکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS  
(حباری ہے)



انہیں سمجھ میں آجائے۔“  
”لیکن میں کیا کروں۔“ وہ بے بسی سے ان کی  
طرف دیکھنے لگیں۔

”میں تو بس ان کے لئے دعا کر سکتی ہوں۔“ ان  
کی آنکھیں پھر بھرنے لگیں۔

”بھابھی اگر آپ میری بات کو غلط نہ سمجھیں تو  
ایک حل ہے میرے پاس۔“ وہ اٹک کر بولے

”ارے بھائی صاحب۔ مرزا صاحب نے آپ  
کی کوئی بات یا مشورہ کبھی رد نہیں کیا تو پھر میں آپ کی  
بت بھلا کیا کیسے غلط سمجھوں گی... آپ کیسے میں  
سن رہی ہوں۔“ وہ متوجہ ہو کر بیٹھ گئیں۔

”ایک بزرگ ہیں بہت پختہ ہوئے اگر دونوں  
بھائیوں میں محبت کے لئے ان سے کوئی دعا یا وظیفہ  
وغیرہ....“ انھوں نے اپنی بات ادھوری چھوڑ دی۔  
”ہاں ہاں کیوں نہیں۔ اگر آپ کسی بھی

بھروسے مند شخصیت سے واقف ہیں تو ضرور میرے  
بچوں کی بہتری کے لئے جو بھی کر سکتے ہیں ضرور  
کیجئے۔“ وہ مستحیا انداز میں بولیں

## صرف پاکستان میں نہیں

## بچوں کی ویکسین پلانا آسٹریلیا میں بھی مسئلہ ہے۔



آسٹریلیا نے بچوں کو ویکسین نہ دینے والے والدین کے لیے چائلڈ  
یئر مراعات بند کر دینے کا اعلان کیا ہے۔ آسٹریلیا کے وزیراعظم ٹونی  
ابنٹ نے کا اعلان کیا ہے اگر کوئی خاندان اپنے بچوں کو ویکسین نہ پانے کا  
فیصلہ کرتا ہے، تو ایسے والدین کو عوامی ٹیکسوں کی رقم سے مراعات  
نہیں دی جائیں گی۔ انہوں نے کہا کہ اگلے سال یکم جنوری سے مذہبی اور  
دیہرو جہات کی بنا پر بچوں کے لیے ویکسین سے استثناء کی قانونی شق ختم کر دی جائے گی۔



## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

### تھائی رائیڈ گلیٹنڈ، بچوں کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

دو بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلیٹنڈ سے پیدا ہوتے ہیں ان میں ابتدائی پندرہ نشتہ یا ماہ میں یہ اثراتی دور بھی آجاتی ہے اور وہ نارمل انداز سے دور ہے۔ بچوں کی طرح تھائی رائیڈ گلیٹنڈ پیدا کرنے لگتے ہیں۔ یہ اثراتی دور بھی لڑکیوں میں زیادہ آتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ ان میں سب سے بڑی وجہ خاندان میں آئیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آئیوڈین کے حصول کے لیے ضروریہ طور پر خاندان میں خواتین کو پختہ طور پر آئیوڈین شامل ہے۔

اندرونی کے جسم سے یہ اثرات دور ہونے لگتے ہیں اور وہ آہستہ آہستہ نارمل ہوتا چلا جاتا ہے۔  
بالیئر تھائی رائیڈ گلیٹنڈ

اس حالت میں ہوتا ہے کہ خون میں تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی شمولیت بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور یہ لڑکوں سے زیادہ لڑکیوں میں عام ہے لیکن یہ سات برس سے کم عمر میں بہت خراب خراب ہوتا ہے۔ اس کا عام طور پر سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کا مدافعتی نظام کچھ اس طرح بے ترتیب ہو جاتا ہے کہ اپنی باؤیز کی پیداوار زیادہ ہو کر یہ نظام خود اپنے ہی

### نوعیت

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ جسم کی مجموعی کارکردگی اور نشوونما کو فعال رکھتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ گھٹے میں آواز کے باؤس کے اوپر ہوتا ہے۔ یہ گلیٹنڈ جو ہارمونز پیدا کرتا ہے ان میں ایک تھائی رائیڈ گلیٹنڈ ہے جو انسانی جسم میں غذائی تغذیہ کے عمل اور جسمانی و جنسی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی کم مقدار بالیئر تھائی رائیڈ گلیٹنڈ Hypothyroidism کی نشاندہی کرتی ہیں جبکہ زیادہ مقدار Hyperthyroidism کی علامت ہے۔



کبھی کبھی نومولود بچے میں بالیئر تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی موجودگی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچے کی ماں کے خون میں تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بہر حال تین ماہ کے



مئی 2015ء

تندرست ہو جاتے ہیں اور کچھ بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں سرجری یا آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ غیر ضروری تھائی رائیڈ کو نکالا جاسکے۔ آپریشن کا فائدہ یہ ہے کہ اس میں ادویہ کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی اور دواؤں کے مضر اثرات سے بھی جسم محفوظ رہتا ہے۔

آج کل ریڈیو ایکٹیو آیوڈین کے ذریعے اس کا علاج عام ہوتا جا رہا ہے، یہ آیوڈین تھائی رائیڈ ہی سے حاصل کیا جاتا ہے اور یہ جسم کے اندر داخل ہو کر تھائی روکس کی غیر ضروری افزائش کو کم کر دیتا ہے۔

### گوٹرو (Goitre)

گوٹرو بھی ایک مرض ہے۔

یہ تھائی رائیڈ گھینڈ میں سو جن کی کیفیت کا نام ہے۔ یہ عام طور پر تھائی روکسن کی مقدار یا اس کی پیداوار پر اثر انداز نہیں ہوتا لیکن اس کے سبب ہائپر تھائیرائیڈزم کی خرابی ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خرابی بھی لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

اس کی سب سے بڑی وجہ غذا میں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آیوڈین کے حصول کا بڑا ذریعہ سمندری غذائیں ہیں جیسے مچھلیاں وغیرہ اور کھانے میں وہ نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے جس میں آیوڈین شامل ہو۔

### علامات

گردن کے اگلے حصے پر سو جن۔

لڑکیوں میں ہائپر تھائیرائیڈزم کی علامات زیادہ عام ہیں۔

کیا کرنا چاہیے؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ گوٹرو کی

تھائی رائیڈ گھینڈ

خلیوں کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور خون میں تھائی روکسن کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔

### علامات

بچے بے چین اور ضدی ہو جائے، اسے سنبھالنا دشوار ہو، پسینے سے بھیگا رہے، اس کی جلد چمکتی ہوئی دکھائی دے، اس کے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہونے لگے اور بھوک بڑھ جائے، لیکن کھاتے رہنے کے باوجود اس کے وزن میں کوئی اضافہ نہ ہو۔

عام طور پر بچے کے مزاج پر چڑچڑاپن شامل ہو جائے اس کی آنکھیں باہر کو نکلتی ہوئی محسوس ہوں اور بہت تیزی سے اس کیفیت میں اضافہ ہو، وہ جب ہاتھ پھیلانے تو اس کے ہاتھوں میں ہلکی سی لرزش بھی ہو۔

اسکول میں بچے کی کارکردگی خراب ہونے لگے کیونکہ ایسی حالت میں وہ تعلیم پر توجہ نہیں دے پاتا اور بے چین رہتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے.....؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے اس کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار کا تعین کیا جائے گا اگر یہ مقدار زیادہ ہے تو پھر بچے کو اینٹی تھائی رائیڈ دوائی دی جاتی ہیں۔ تاکہ وہ خون میں موجود تھائی رائیڈ گھینڈ کی غیر ضروری سرگرمیوں کو کنٹرول کر سکیں۔

یہ علاج اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک تھائی رائیڈ گھینڈ مکمل طور پر نارمل حالت میں کام نہ کرنے لگیں اس علاج کی مدت دو سال تک بھی ہو سکتی ہے تقریباً ایک تہائی بچے اس علاج سے





وجوہات کا تعین کر کے تھائی روکسن ری پلیمینٹ تھراپی بھی تجویز کی جاسکتی ہے۔  
عام طور پر لڑکیوں میں دوران بلوغت ہونے والا گوئٹز کا مرض بروقت مناسب علاج سے ختم ہو جاتا ہے۔

(بانیپو تھائی رائیڈزم) تھائی رائیڈ

غدد کے افعال

میں کمی نوعیت

یہ مرض تھائی رائیڈ گلیٹڈز کی ست یا کم کارکردگی کی نشان دہی کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلیٹڈز سے خارج ہونے والا ہارمون جسم کی ذہنی و جسمانی نشو و نما کے لیے بہت ضروری ہے۔

اس کی پیدائش بچے میں رحم مادر ہی میں ہونے لگتی ہے اور ساری زندگی اس کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی دو سالوں میں ذہنی نشو و نما کے لیے تھائی روکسن کا کردار بہت اہم ہے۔

وہ بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلیٹڈز لے کر پیدا ہوتے ہیں ان میں ابتدائی چند ہفتے یا ماہ میں یہ خرابی دور بھی ہو جاتی ہے اور دو نارمل انداز سے دوسرے بچوں کی طرح تھائی روکسن پیدا کرنے لگتے ہیں۔

آپ کی توجہ کیے لیے سلاہات نومولود میں بعض اوقات اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اس کی علامتوں میں سے عام طور پر خشک اور ٹھنڈی جلد ہے۔ خاص طور پر چہرے، ہاتھوں اور پیروں کی۔

تیز اور غیر معمولی رونے کی آواز کیونکہ عموماً

نومولود بچے کم رویا کرتا ہے۔

بچے کی حرکات و سکنات میں بہت سستی ہو۔

باہر کو نکلی ہوئی زبان، سانس لینے اور دودھ وغیرہ پینے میں دشواری۔

پینٹ کی تکلیف بعض اوقات ہر نیا بھی ہو جاتا ہے۔

بچے کے سر کے بال پتلے خشک اور چمٹے ہوئے ہوں۔

بچے کو قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کو دو ہفتوں سے زائد یرقان کی شکایت رہے۔

بچے کی جسمانی نشو و نما میں کمی محسوس ہو۔ خاص طور پر اس کی ٹانگیں چھوٹی دکھائی دیتی ہوں۔

چونکہ اس مرض میں ہڈیاں ست رفتاری سے بڑھتی ہیں بچے کا تالو غیر معمولی طور پر بڑا دکھائی دیتا ہے۔ جو دوسرے بچوں میں نہیں ہوتا۔

کیا کرنا چاہیے۔۔۔؟

جیسے ہی بچے کو ہاپو تھائی رائیڈزم تشخیص ہو جاتا ہے اسی وقت ڈاکٹر کے مشورے سے اسے منہ کے ذریعے تھائی روکسن دینا شروع کر دیا جاتا ہے۔

بچے کے دو ماہ کے ہوتے ہی ری پلیمینٹ تھراپی کا عمل شروع کیا جاتا ہے۔ یہ تاحیات جاری رکھنا پڑتا ہے۔

علاج کے ابتدائی دنوں میں یہ ایک عام سی بات ہے کہ بچے کا وزن کم ہونے لگے اور وہ بہت بے قرار اور بے چین ہو۔

مناسب علاج کے بعد بچے سنبھل جاتے ہیں اور ان کی ذہنی و جسمانی بڑھوتری ہونے لگتی ہے۔



وہ تمام بچے جو اس مرض میں مبتلا ہیں ان کے لیے ریٹرو لرنچیک اپ بہت ضروری ہے۔

ٹیسٹ

بچے میں اس مرض کا سراغ اگانے یا تصدیق کرنے کے لیے اس کی پیدائش کے چھ دنوں بعد ہی اس کا خون ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جس میں ہائپو گلیسیم اور فیٹل کیریٹیوٹریا کی کیفیت کو جانچا جاتا ہے Phenyl ketonuria میں بچے میں ایک اہم خاں سے ٹی ٹی ہوتی ہے۔

✽

کبھی کبھی یہ مسئلہ بڑے بچوں کے ساتھ بھی ہو جاتا ہے۔

اس سے پہلے وہ بہت ذہین ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کی ذہانت کو ان کے اسکول میں مثال کے طور پر پیش کیا جاتا ہو، لیکن جیسے ہی انہیں یہ مرض ہوتا ہے اور تھائی روکسن علاج شروع ہوتا ہے ابتدا میں ان کی ارتکاز کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

وزن میں بھی کمی ہونے لگتی ہے مگر پھر کچھ عرصے میں بچے کی نشوونما بہتر ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے ارد گرد کے حالات میں بھی دلچسپی لینے لگتا ہے۔

ارب پتی تاخیر... جسے بیوی روزانہ  
دس پاؤنڈ جیب خرچ دیتی ہے

بیوی ہو تو ایسی....!

برطانیہ کے امیر ترین لوگوں میں شمار ہونے والے اسٹیو اسمتھ ارب پتی ہونے کے باوجود اپنے روزانہ ۱۰ اخراجات



کے لیے اپنی بیوی کی شفقت کے منتظر رہتے ہیں کیونکہ وہ انہیں باقاعدگی سے جیب خرچ دیتی ہیں اور اسے ذمہ داری کے ساتھ استعمال کرنے کی ہدایت بھی کرتی ہیں۔ باون سالہ اسمتھ بچپن میں اپنے والد کے ساتھ بلٹن مارکینٹ میں ایک چھوٹا سا اسٹال لگایا کرتے تھے لیکن جب اٹھارہ سال کی عمر میں انہوں نے اپنے والد سے قرض لے کر کاروبار کا

آغاز کیا تو محض ایک دہائی میں وہ ارب پتی بن گئے۔ جب انہوں نے اپنی سہیلی پانچ کروڑ برطانوی پاؤنڈ میں فروغ کی تو اس میں سے نصف رقم اپنے والدین کو دے دی جبکہ باقی نصف سرمایہ کارنی میں استعمال کر دی۔ اسٹیو کی اہلیہ ان کی فضول خرچی سے تنگ تھیں اور انہیں نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے پاس کچھ بھی نہیں رکھ سکتے بلکہ وہ خود انہیں روزانہ استعمال کے لیے اخراجات دیں گی۔ اب انہیں روزانہ دس پاؤنڈ دیے جاتے ہیں اور اگر کبھی ان کی بیوی کا منہ اچھا ہو تو بیس پاؤنڈ بھی مل جاتے ہیں۔ وہ اس رقم کو انتہائی احتیاط کے ساتھ استعمال کرتے ہیں کیونکہ وہ اپنے گے جیب خرچ سے تجاوز کرنے پر انہیں ٹیم کی ناراضی کے علاوہ مزید رقم کے لیے سب آڑا ارتقا رکھنی کرنا پڑ سکتا ہے۔

رومانی ڈاکٹریٹ





پیٹروں کی دریافت کے بعد  
پلاسٹک کی اشیاء بنانے کا آغاز  
1930ء میں ہوا۔ پلاسٹک سے بننے  
والی سب سے پہلی چیز ”نو تھ برش“  
ہے۔ اسے لوگوں نے بخوشی اپنی  
زندگی کا حصہ بنالیا۔ پھر پلاسٹک کی  
اشیاء بننے کا نہ رکنے والا سلسلہ



آسان ہے اور پلاسٹک کی بنی اشیاء سالوں تک چلتی ہیں  
کیونکہ کالج کی طرح گر کر ٹوٹنے کا احتمال نہیں ہوتا۔  
اب تو ہر پروڈکٹ چاہے وہ کربیم، لوشن، شیمپو کچھ بھی ہو  
پلاسٹک کی بوتلوں میں ملتا ہے۔ روز خریدی جانے والی  
اشیاء کی اگر گنتی کی جائے تو حیران رہ جائیں کہ روزانہ کے  
حساب سے ڈھیروں پلاسٹک کی اشیاء ہمارے گھروں میں  
انٹی جاتی ہیں۔ بہت سے گھرانوں میں کولڈ ڈرنک سرو  
کرنے کے بعد پلاسٹک ان ہی بوتلوں کو دھو کر پانی پینے  
کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ پلاسٹک  
کے ڈبوں میں دالیں، مسالے رکھتے ہیں۔

شروں سے لے کر کھانا  
اسٹور کرنے کے مرہبان، کینڈیز، اسٹیکل یا پیٹیل کے  
ہوتے تھے اب یہ جان ہے کہ پانی کی بوتلوں سے لے

پلاسٹک سے ملنے والی سبوتیس اپنی  
جگہ لیکن پلاسٹک کا استعمال انسانی حیوانی  
صحت کے لیے مضر بتایا جاتا ہے۔...؟  
ماحول میں بڑھتی ہوئی آلودگی کا ایک سبب پلاسٹک اور  
اس سے بنی اشیاء بھی ہیں۔ پلاسٹک کی بھی بہت قسمیں  
ہیں۔ مہینے بھر کارڈن ہو یا ڈوز مرہ کی سبزی، ترکاری آج

کر مرہبان، برتن، بچوں کے کھلونے،  
پلاسٹک کے تھیلے زندگی کا لازمی حصہ بن  
چکے ہیں۔ دیکھا جائے تو اس لحاظ سے  
بہتر ہیں کہ یہ وزن نہیں رکھتے، جلد کم گھیرتے ہیں۔ ایڑ  
ٹائٹ ڈبوں میں کھانا رکھ کے فریز کیا جاسکتا ہے۔ ان  
برتنوں کو دھونا، صاف کرنا قدرت

## پلاسٹک کی اشیاء کا محفوظ استعمال

کی پلاسٹک بوتلوں کو دھو کر پانی کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ ہرگز ایسا نہ کریں بلکہ پانی کے استعمال کے لیے اعلیٰ معیار پلاسٹک کی بوتلوں کا استعمال کریں تاکہ وہ مضر صحت نہ ہو۔

پلاسٹک کے تھیلوں اور اشیاء کو کھلی جگہوں، نالوں، دریاؤں، سمندر میں پھینکنے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ پلاسٹک کی اشیاء حل پذیر نہیں ہوتیں اسی لیے اگر یہ دریاؤں اور سمندروں میں پھینکی جائیں تو آبی حیات کو ان کی وجہ سے خطرات لاحق ہو جاتے ہیں خاص کر مچھلیاں ان بوتلوں کے ذہکن کو منہ میں لیتی ہیں اور پھنسا بیٹھتی ہیں جس سے ان کے مرنے کا اندیشہ ہوتا ہے اور یہ اشیاء حل پذیر نہ ہونے کے باعث ہر روز ہزاروں کی تعداد میں آبی اور انسانی حیات کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سمندر میں پھینکی جانے والی بوتلوں کے ذہکن، مچھلیاں، کچھوے اپنے منہ میں ڈال کر پھنسا لیتے ہیں جو ہر لحاظ سے ان کے لیے نقصان کا باعث ہے۔ بالکل اسی طرح گھروں میں استعمال ہونے والا ناقص معیار کا پلاسٹک اور اس سے بنی دیگر اشیاء اس قابل نہیں ہوتیں کہ انہیں سالوں استعمال کیا جاسکے۔ وہ پلاسٹک دیر تک کارآمد ثابت ہو سکتا ہے جو اعلیٰ معیار کا ہو۔

ناقص پلاسٹک سے بنے کھلونے بچوں کے لیے مضر صحت ہوتے ہیں بچے ان کھلونوں کو منہ میں لیتے ہیں چبانے کی کوشش کرتے ہیں جس سے بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

صحت کے ان اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے دنیا بھر میں پلاسٹک سے بننے والی اشیاء کا ایک مخصوص

کے دور میں سب پوسٹھین تھیلوں میں ہی لائی جاتی ہے اگر تھوڑی سی توجہ اور غور کیا جائے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ پلاسٹک سے بنی ان تھیلوں کی کئی قسمیں ہیں بعض اوقات کچھ تھیلوں میں سے ایسی ناگوار بدبو آرہی ہوتی ہے جو دماغ میں سرایت کر جاتی ہے ایسی ناگوار بدبو تھیلے میں موجود کسی چیز کی وجہ سے نہیں بلکہ اس تھیلے سے آرہی ہوتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ تھیلا پلاسٹک Recycle کر کے بنایا گیا ہے اور اس عمل کے دوران جو پلاسٹک استعمال کیا گیا ہے وہ انتہائی ناقص معیار اور مضر صحت تھا اسی وجہ سے Recycle کے بعد جو چیز حتمی طور پر بن کر سامنے آتی ہے وہ ناگوار بدبو پیدا کرتی ہے۔ بات صرف تھیلوں کی نہیں پلاسٹک سے بننے والی ہر شے میں یہ ناقص میسرل استعمال کیا جاتا ہے خواہ وہ ڈبے ہوں، بالٹیاں، مرتبان یا پانی کی بوتلیں ہی کیوں نہ ہوں۔

اسی لیے پلاسٹک سے بنی اشیاء خریدتے وقت سب سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیں کہ اس میں کسی بھی قسم کی بدبو تو نہیں آرہی اور اگر آپ سودے کے تھیلے اور زمرہ کی سبزیوں کی تھیلوں کو ہی جانچے تو آپ کو واضح فرق محسوس ہو جائے گا۔ ماحولیات کی بہتری کے حوالے سے جو ارگ کام کر رہے ہیں ان کا کہنا ہے کہ سو فٹ ڈرنک یا کھانے پینے کی دوسری اشیاء جو پلاسٹک کی بوتلوں یا جار میں پیک ہوں انہیں استعمال کرنے کے بعد فوراً پھینک دیں نہ کہ انہیں حو کر کسی اور مقصد کے لیے استعمال کریں کیونکہ پلاسٹک کی اشیاء کی ٹھیک حالت میں رہنے کی مدت ہی ہوتی ہے جتنی اس میں موجود غذا، مشروب کی زندگی مدت ہوتی ہے اس لیے وہ لوگ جو کوئی ڈرنک

ندنیوں، دریاؤں، تالابوں اور سمندروں میں پلاسٹک کی اشیاء پھینک کر ماحول کو آلودہ کر رہے ہیں۔ اسی طرح اسپتالوں میں استعمال ہونے والے پلاسٹک کے انجکشن استعمال کے بعد ضائع نہ کرنے کی صورت میں دوبارہ پیک کر کے مارکیٹ میں فروخت کر دی جاتی ہیں جو سپائٹائٹس اور HIV اور دیگر امراض کا سبب بن رہے ہیں۔

ماحول کو آلودگی سے بچانے اور خود بھی صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ پلاسٹک کی وہ اشیاء ہرگز استعمال نہ کی جائیں جو ناقص کوالٹی کی ہوں۔ زیادہ سے زیادہ کوشش کیجیے کہ کاغذ کے تھیلے یا پھر کپڑے کے تھیلے استعمال کریں۔ کھلی جگہوں پر پلاسٹک کی تھیلیاں پھینکنے سے گریز کریں کیونکہ یہ آپ کے ماحول اور آپ کی صحت دونوں کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔



اسٹینڈرڈ مقرر کیا گیا ہے اور اس اسٹینڈرڈ سے کم کی سطح پر بننے والی چیزوں پر پابندی اور بنانے والوں کے خلاف جرمانہ عائد کیا جاتا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں کھانے پینے کی اشیاء ہوں یا مینے کا سودا پلاسٹک کے تھیلوں کے بجائے کاغذ کے تھیلوں میں ہی دیا جا رہا ہے تاکہ ماحول کی آلودگی سے ممکنہ حد تک بچایا جاسکے۔ کئی ممالک میں یہ تصور ہی نہیں کہ سوفا ڈرنک کی بوتلوں کو دوبارہ استعمال کیا جائے یا پیک چیزوں کے Jars دھو کر دوبارہ استعمال کے قابل بنا لیے جائیں۔ ان ممالک میں فوری طور پر چیز کا استعمال کرنے کے بعد اسے کوڑے دان میں ڈال دیا جاتا ہے تاکہ وہ پلاسٹک Recycle ہو کر نئی اشیاء بنانے کے قابل ہو سکے۔

تیسری دنیا کے ممالک میں ماحول میں آلودگی کا سبب اکثر لوگ خود ہی بنے ہوئے ہیں جو کھلے نالوں،

## ایسا شہر جہاں عمارتوں کے بے بچوں بیچ تیل کے کنوئیں

امریکی شہر لاس اینجلس ہالی ووڈ کے جلوؤں، سپر ماڈلز اور دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں کے لیے شہرت رکھتا



ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اسی شہر کی چمکتی دیکتی زندگی کے درمیان تیل کے ہزاروں کنوئیں بھی موجود ہیں لیکن شہر کی سیر کرنے والوں کو یہ کبھی بھی نظر نہیں آتے کیونکہ انہیں حیرت انگیز مہارت کے ساتھ چھپایا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق لاس اینجلس شہر کے نیچے تقریباً بیس ارب بیرل تیل کے ذخائر ہیں اور اسے شہر میں قائم ہزاروں کنوئوں سے دن رات تیل نکالا جاتا ہے مگر کسی کو اس کی بھنک بھی نہیں پڑی۔ تیل کے یہ خفیہ کنوئیں ان عمارتوں میں چھپائے گئے ہیں جو بظاہر بڑے بڑے کارخانے اور دفاتر نظر آتے ہیں۔ یہ کنوئیں اسکولوں، شاپنگ سینٹروں اور تفریح گاہوں کے پردوں میں بھی چھپے ہوئے ہیں اور ان کی پوشیدہ حقیقت کو دنیا میں کم ہی لوگ جانتے ہیں کیونکہ نہ یہ بظاہر دیکھنے سے نظر آتے ہیں اور نہ ہی کبھی میڈیا نے ان ہزاروں کنوئوں کی اندرونی تصاویر دیکھائی ہیں۔

# کئی امراض کی وجہ ٹینشن

کوشش بھی کرنے لگتا ہے۔ ایسے لوگوں میں احساس تحفظ کی کمی اور توجہ کی طلب ہوتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ احساس کمتری اور طبیعت کی حساسیت اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ مذہبی جذبات کو ٹھیک سمجھنے یا عزت نفس مجروح ہونے سے بھی ٹینشن پیدا ہوتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں غربت اور بے روزگاری اس کے اہم ترین اسباب ہیں، ایک سروے کے مطابق ”مرد پانچ فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں، جبکہ خواتین نو فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں۔“

ٹینشن کی دیگر وجوہات میں خود کشی، تھکاوٹ اور اپنے آپ کو الزام دینا بھی شامل ہیں۔ بعض اوقات انسان کسی نئی حادثے یا واقعہ کا ذمہ دار اپنے آپ کو ٹھہرانے لگتا ہے جس کی بنا پر وہ ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

افسوس کی صحت پر اثرات ذہنی دباؤ اور تھکاوٹ کی وجہ سے انسان مختلف چھوٹی

وجودہ دور میں ذہنی دباؤ اور ٹینشن میں بہت تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک حالیہ سروے کے مطابق ”دنیا کی آبادی کا تیس فیصد حصہ اس مرض میں مبتلا ہے۔“

پاکستان میں چونکہ معاشرتی شکست و ریخت کا عمل تیز اور معاشی دباؤ زیادہ ہے اس لیے اندازہ ہے کہ یہاں یہ تناسب چالیس فیصد تک ہو گا۔

ٹینشن کیا ہے...؟

ٹینشن سے مراد وہ حالت ہے جب کسی کو کسی مسئلے کا حل نہ مل رہا ہو۔ جس کے باعث اس کے اندر مایوسی اور ناامیدی کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں اور نتیجتاً وہ ٹینٹے چلانے لگے یا پھر چپ سا دھکرا اپنے ریکانوں سے بے نیاز ہو جائے۔

ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس کا اور ایک نام ڈپریشن کو ہوتا ہے۔ اسی لیے وہ اس کے مناسب علاج کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔

ٹینشن کے اسباب و علامات اس مرض کا آغاز جذباتی، سماجی یا معاشی حادثے سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ سے ہوتا ہے ابتداء میں مریض پر افسردگی طاری رہتی ہے۔ حال سے عدم اطمینان اور مستقبل سے ناامیدی پیدا ہو جایا کرتی ہے بعض اوقات ذہنی دباؤ اتنی شدت اختیار کر لیتا ہے کہ مریض خود کشی کی



سبب معدے یا آنتوں میں کسی قسم کا انفیکشن نہیں ہو تا بلکہ کوئی خفیہ چیز آہستہ آہستہ نظام انہضام پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے اور وہ پر اسرار چیز ”اعصابی تناؤ“ یا ”ٹینشن“ ہوتی ہے جو کئی امراض کا سبب بنتی ہے۔

### امراض قلب

ذہنی اور نفسیاتی دباؤ خون کی گردش اور بہاؤ میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ غصے کی وجہ سے خون جمنے کا عمل واقع ہوتا ہے۔ تیز رفتار خون کا بہاؤ جسے ہوئے خون کے ان لوٹھروں کو ایک جگہ سے ہٹا کر دوران خون میں آزاد چھوڑ دیتا ہے جو بعد میں خون کی تالیوں میں پھنس کر خون کی روانیت کو روک دیتے ہیں اور یوں غشی یا ہارٹ ایک کا حملہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق غصے کے دوران یا بعد میں ہارٹ ایک کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔

### بارمونوزپروٹینشن کی اثرات

جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات کے مطابق جسم کے اندر بہت سی غدودی رطوبتیں پیدا ہو کر خون میں شامل ہوتی ہیں یہ رطوبات جسم کی نشوونما کا پیچیدہ عمل بڑی باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھتی ہیں۔ جسم کا ہر خلیہ کوئی نہ کوئی رفتی مادہ بناتا ہے۔ یہ مادے ”ہارمونز“ اور ”کوئیروز“ کہلاتے ہیں۔ صحت کی حالت میں ان کے درمیان عمدہ توازن رہتا ہے لیکن تشویش و اضطراب انہیں درہم برہم کر دیتا ہے۔ یہ عدم توازن لیلے پر اثر انداز ہو کر ذیابیطس کا مرض پیدا کرتا ہے۔ گھمز کا مرض تھائی رائیڈ غدودوں کے زیادہ متحرک ہونے سے پیدا ہوتا ہے اس کی بڑی وجہ حد سے زیادہ پریشانی اور تشویش بھی ہے۔

بڑی پیاریوں میں جٹکا ہو جاتا ہے اور ان میں سے بعض پیاریاں نہایت خطرناک اور پیچیدہ شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

ماہرین اعصاب نے تحقیق کے بعد پتہ چلایا ہے کہ ذہنی دباؤ اور امراض میں گہرا تعلق ہے۔ فکر و پریشانی اور تناؤ کے حالات طویل عرصے تک برقرار رہنے سے جسم کا نظام مدافعت کمزور اور ناقص ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم میں کئی کیمیائی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ ان سے ہارمونز متاثر ہوتے ہیں اور پورے جسم میں مضرت کیمیائی رد عمل ہوتے ہیں جن سے توانائی میں کمی آتی ہے۔

ٹینشن کئی امراض کا سبب بنتا ہے جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

آنتوں کے دسے کا سبب۔

امراض قلب۔

ہارمونز پر ٹینشن کے اثرات۔

تھکان کا قار مولا۔

### آنتوں کے دسے کا سبب

ذہنی دباؤ، جذباتی بیجانیت، ٹینشن اور پریشانی جیسے عوامل آنتوں کی زود حسی کی کیفیت میں شدت پیدا کر دیتے ہیں۔

بد ہضمی، دست یا پیش، قبض، مٹی، پیٹ میں اینٹھن، ذہنی تناؤ اور دیگر کئی پریشان کن امراض کا سبب آنتوں کی زود حسی بھی ہو سکتی ہے۔ جسے طبی ماہرین ”آنتوں کا دمہ“ کہتے ہیں یہ خطرناک عارضہ آپ کو بغیر کسی انفیکشن کے محض ذہنی پریشانیوں سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

دراصل مریض کے پیٹ کے امراض کا اصل

اندر ہی اندر کڑھنے کے بجائے اسے باہر نکالنا ہی اس کا آسان اور بہتر حل ہے۔

ٹینشن کا تعلق حالات سے ہے۔ جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو انسان کسی بھی وقت ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ لیکن اس میں مبتلا ہو جانے کے بعد اگر فرد اپنے کردار، سوچ اور رویے کو حقیقی مثبت اور صحت مندانہ خطوط پر استوار کرے اور اپنی صحت کا خیال رکھے تو اس کے برے اثرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

صحت مند ذہن کے لیے صحت مندانہ روایات کو فروغ دینا چاہیے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کی غذا اور مناسب ورزشوں کا خاص خیال رکھیں۔ اپنی خوراک اور صحت کی دیکھ بھال عورت کے لیے زیادہ ضروری ہے کیونکہ گھر تو بہر حال عورت سے ہی چلتا ہے۔ ایک صحت مند اور پر عزم عورت ہی بہتر طریقے سے گھر چلا سکتی ہے۔ مرد ہوں یا خواتین دونوں کو ٹینشن سے بچنے یا ٹینشن کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہلکی پھلکی ورزش کی عادت اپنائی جائے جو آپ کو بہت سے تناؤ اور تفرات سے نجات دلا سکتی ہے۔ پیدل چلنا اور یوگا بہترین ورزش ہے۔ اس کے علاوہ پابندی سے نماز پڑھنے، تلاوت کرنے، دوسروں کے دکھ درد میں شریک ہونے سے بھی روحانی و ذہنی سکون ملتا ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل تدابیر اختیار کر کے ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

1۔ پوری اور پرسکون نیند (کم از کم آٹھ گھنٹے ضرور نیند لیں)۔

2۔ چہل قدمی اور پیدل چلنا۔

ٹینشن کی وجہ سے گردوں کے اوپر واقع غدود ایڈرینالین زیادہ مقدار میں پیدا کرتے ہیں جو بلڈ پریشر کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ دل تیزی سے دھڑکتا ہے خون کی نالیاں سکڑتی ہیں اور تمام اعضاء کی فطری کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

### تھکان کا فارمولا

ہر وقت پریشان رہنے سے انسان تھکتا ہے۔ پریشان رہنے سے انسانی جسم پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور جسمانی قوت کے ذخائر کم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے انسان تھکن، افسردگی اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ نیند بخوبی نہیں آتی۔ سانس کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور مزاج میں تڑچہ اپن پیدا ہوتا ہے۔ الغرض ٹینشن انسانی جسم اور صحت کا دشمن ہے اس لیے اس کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی اپنے اوپر طاری کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے سدباب کے لیے کوششیں کرنی چاہئیں۔

### ٹینشن کا علاج اور

#### احتیاطی تدابیر

ٹینشن کسی بنون یا پاگل پن کا نام نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص ٹینشن میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں گھر والوں اور متعلقہ افراد کو چاہیے کہ مریض کے ساتھ محبت اور اپنائیت سے پیش آئیں۔ اس مرض کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ٹینشن کا ابتدائی اور موثر ترین علاج اچھی گفتگو ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے پاس جو افراد علاج کے لیے آتے ہیں وہ ان سے کہتے ہیں کہ آپ بولیں، باتیں کریں، اپنے احساسات اور جذبات کو لفظوں میں ڈھالیں، خاموش رہنے یا



شدید قسم کے دباؤ میں مبتلا ہیں یا آپ کو تھکن ناقابل برداشت محسوس ہو تو تھوڑی سی دیر کے لیے اپنی مصروفیات روک دیں۔ اس بات کی زیادہ فکر نہ کریں کہ یہ کام ارجنٹ یا فوری نوعیت کا ہے۔ تھوڑی دیر کے لیے پرسکون ہونے کی کوشش کریں۔ اپنے معمولات میں تبدیلی لائیں تو اور بہتر ہے۔ کسی تفریحی مقام پر کچھ وقت گزاریں۔ کوئی ایسا کام کریں (مثلاً مطالعہ، باغبانی وغیرہ) جس میں آپ فرحت محسوس کریں۔ کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کیجیے۔ مراقبہ بھی ٹینشن سے نجات کا ایک بہت موثر ذریعہ ہے۔ مراقبہ بھی ٹینشن سے نجات کا ایک بہت موثر ذریعہ ہے۔ کسی پرانے دوست سے سب شپ کا اہتمام کیجیے۔

3۔ متوازن غذا (مرغن اور بازار کی اشیاء سے پرہیز کریں)۔

4۔ اچھے افراد سے تعلقات۔

5۔ خوشگوار موڈ غیر ضروری کاموں اور سوچوں میں وقت صرف کرنے کے بجائے ایسے عملی نوعیت کے کام انجام دیں جو با مقصد ہوں۔ اس طرح نہ تو وقت کا نقصان ہو گا اور نہ ہی ذہن پر آگندہ خیالات کی آماجگاہ بنا رہے گا اور آپ کا موڈ بھی خوشگوار رہے گا۔

6۔ اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

اہتمام اور یکسوئی کے ساتھ اللہ کی عبادت کرنے سے روحانی اور ذہنی سکون ملتا ہے۔ اللہ پر بھروسہ اور تکل ٹینشن سے محفوظ رہتا ہے۔

7۔ صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔

بہت بھی آپ محسوس کریں۔ ان لوگوں کے آپ

بہتر

## کینسر اور بیڈروم کی لائٹ میں گہرا تعلق، سائنسدان

نیاہ سائنسی تحقیق میں یہ تشابہات آشرف ہوئے کہ بیڈروم میں موجود روشنیوں یا لائٹس، ڈپریشن اور حتیٰ

کہ کینسر جیسی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں۔



ڈاکٹر رچرڈ سلیمانہ نے اپنے نئے بیڈروم کے عائن شہرت یافتہ محقق ہیں۔ ان کی حالیہ تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ رات کے وقت بیڈروم میں روشنی کی موجودگی اور ایلیٹروک آلات سے خارج ہونے والی روشنیوں بالواسطہ طور پر متعدد بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔

یونیورسٹی آف نیویسکیک سے تعلق رکھنے والے محقق کا کہنا ہے

کہ قدرت نے دن جاگنے کے لیے اور رات سونے کے لیے بنائی

ہے۔ رات کے وقت بیڈروم میں روشنی کی موجودگی یا کمپیوٹر، لیپ ٹاپ، ٹیلیفون یا موبائل فون جیسے آلات سے نہ آمد سونے والی روشنی ہمارے جسم کی قدرتی حیاتیاتی کلاک میں گڑبڑ کر دیتی ہے جس کی وجہ سے جسمانی پارامیٹرز اور جینا بولڈم میں بھی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں لیکن افسوسناک بات یہ ہے کہ ہمیں اس حقیقت کا ادراک نہیں ہے۔

# بلوغت کا نازکی اور حساس دور

اس تبدیلی کا فہم رکھتے ہیں وہ حالات سے بخوبی نمٹ سکتے ہیں۔ بچوں کی نفسیات پر تحقیق کرنے والے مصنف اور پروفیسر لارنس

عمر کی دوسری دہائی میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے بچوں کا رویہ اچانک ہی بدل گیا ہے۔ رویے میں تبدیلی کا یہ عمل عموماً چودہ پندرہ برس کی عمر میں ہوتا



ہے۔ بچے والدین سے دور دور رہنے لگتے ہیں۔ دوستوں کے حلقے میں ان کا دل زیادہ لگتا ہے۔ وہ جب بھی اپنے ساتھیوں کے درمیان ہوتے ہیں تو بلا ٹکان گفتگو کرتے ہیں۔ ماں یا باپ کے سامنے آنے جیسے بولناہی بھول جاتے ہیں۔

اسٹیبلشمنٹ نے تیس ہزار سے زائد نوجوانوں کو اپنی تحقیق میں شامل کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جو بچے دور بلوغت میں اپنے والدین سے رابطہ میں رہتے ہیں اور انہیں اپنی روزمرہ مصروفیات سے آگاہ رکھتے ہیں وہ تعلیمی لحاظ سے بہتر ہوتے ہیں نیز نشہ اور منشی رنجانات سے دور رہتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یہ تبدیلی دور بلوغت کے آغاز کی ایک علامت ہے۔ بچوں میں تبدیلی کا یہ عمل ہر معاشرے میں ہوتا ہے تاہم ترقی یافتہ معاشرے میں اس پر توجہ زیادہ دی جاتی ہے جبکہ ترقی پذیر اور پسماندہ معاشروں میں زیادہ تر توجہ محسوس ہی نہیں کیا جاتا ہے۔

دور بلوغت میں داخل ہونے والے بچوں سے خوش گوار تعلقات قائم رکھنا نسبتاً مشکل ہے۔ کھجدار والدین بھی اس میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان چند رہنما باتوں کو اپنانا بچوں کو خود سے دور ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ ہر عمر کے بچے اپنی باتیں سنانا چاہتے ہیں۔ نوجوان بچے بھی اسی زمرے میں شامل ہیں چھوٹے بچوں کو پھر بھی گھر کے بڑے توجہ دیتے ہیں لیکن وہ جوں جوں بڑے ہوتے ہیں گھر کے

ماہرین کا کہنا ہے کہ گیارہ برس کی عمر سے پہلے کے بچے اپنی ہر بات والدین سے کہنا چاہتے ہیں۔ اس وقت والدین ہی ان کی پہلی ترجیح ہوتے ہیں لیکن جوں جوں وقت گزرتا ہے ان کی ترجیحات یکسر بدل جاتی ہیں۔ ان کی پہلی ترجیح دوست ہوتے ہیں ان کے بعد ممکنہ طور پر استاد اور سب سے آخر میں والدین ہوتے ہیں۔ ایسا ہونا غیر معمولی بات نہیں تاہم جو والدین

کھانے پر) آپ کے لیے اہمیت نہ رکھتا ہو لیکن یہ بچوں کے لیے غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ اس دوران بچوں کی باتوں میں والدین کی دلچسپی، ان میں اپنی اہمیت کا احساس پروان چڑھاتی ہے۔ ضروری ہے کہ آپ روزانہ کم از کم رات کا کھانا بچوں کے ساتھ کھائیں ان کی باتیں سنیں اور اس دوران خوش گوار ماحول رکھیں۔

بچوں سے رابطہ مضبوط بنانے کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ ایسے مواقع پیدا کریں جب آپ کسی اور مصروفیت کے ساتھ غیر راست طور پر گفتگو کر سکیں۔ اس میں گفتگو سے زیادہ زور اس سرگرمی پر ہوتا ہے جو اپنائی جاتی ہے۔ ماہر نفسیات اور مصنف فلپ اوسیورنی نے کہا ہے۔ ”یہ باپ کے لیے زیادہ اہم ہے کہ وہ بچے کے ہمراہ کسی مصروفیت میں وقت گزارے۔ ٹی وی دیکھنا، بازار تک سفر، باغبانی یا کوئی کھیل اسے اس بات کے مواقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ بچوں سے گپ شپ کر سکے۔ یہ گپ شپ سرسری انداز سے ہوتی ہے اس میں بچے کے استاد، دوستوں وغیرہ کے متعلق اظہار خیال ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد سنجیدہ نوعیت کا تبادلہ خیال نہیں ہے۔ یہ صرف خیالات جاننے کا ایک ذریعہ ہے۔

دور بلوغت میں بچے والدین سے اس وقت دور بھاگتے ہیں جب وہ نصیحت پر اتر آئیں۔ عمر کے اس حصے میں بچے روک ٹوک یا کسی بھی ذہب کی نصیحت پسند نہیں کرتے ہیں۔ انہیں اس عمر میں ناصح یا محتسب کے بجائے مشیر اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے والدین کا کردار ایک مشیر (کنسلٹنٹ) کی طرح ہونا چاہیے۔ ایک کاروباری مشیر معاملات کو اپنے ہاتھ میں نہیں لیتا ہے نہ ہی وہ

ماحول، والدین کے رویے، روک ٹوک اور تنقیدی انداز کے باعث اپنے خول میں سمٹنے لگتے ہیں۔

کولمبیا میڈیکل سینٹر (نیویارک) سے وابستہ ڈاکٹر کنڈانس ارکسن کہتی ہیں۔ ”دور بلوغت میں بچے اپنا اظہار چاہتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول ”کہنے“ کے لیے سازگار ہو۔ اسے کسی خوف کے بغیر اپنی باتیں کہنے کی فضا میسر ہو تو وہ گھر یا والدین سے دور نہیں ہو گا۔ عمر کے اس حصے میں نت نئی تبدیلیوں سے دوچار ہونے والے لڑکے اور لڑکیاں اپنے مسائل کے حل کے لیے رہنمائی چاہتے ہیں۔ وہ اپنے مسائل پر تبادلہ خیال کے طلب گار ہوتے ہیں اگر انہیں والدین کا مثبت رویے ملے تو وہ انہی کو درست بنا لیں گے۔ اپنی عمر اور اپنے جیسے مسائل اور سوچ رکھنے والے دوستوں سے رجوع نہیں کریں گے۔ خوش گوار ماحول میں تبادلہ خیال کے مواقع اس کا بہترین حل ہیں۔ گھر میں ایک ساتھ رات کا کھانا ایسا ہی ایک موقع بن سکتا ہے۔ والدین چاہے کتنے ہی مصروف ہوں انہیں رات کے کھانے کے لیے ایک ساتھ ہونا چاہیے لیکن پوری دنیا میں بمشکل تمام بیس فیصد بچوں کو اپنے والدین کے ساتھ مل بیٹھنے کا یہ موقع مل پاتا ہے۔ بچوں کو والدین کی بھرپور اور مثبت توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نامساعد حالات میں بھی والدین کی توجہ بچوں کا حوصلہ بڑھاتی ہے۔ انہیں آئندہ کامیابیوں کے لیے تیار کرتی ہے۔

تیس برس کے دوران ہزاروں بچوں سے رابطہ کے بعد ایک کتاب کی صورت اپنے مشاہدات کا انچورز پیش کرنے والی اتانی۔ منسنی روبن کا کہنا ہے۔ ”ممکن ہے بچوں کے ساتھ وقت گزارنا (خواہ رات کے

یہ جملہ گھرانوں کے لیے نمانوش نہیں۔ ”مگر ڈیڈی تو منع نہیں کر رہے ہیں۔“ والدین کو ایک دوسرے کے خلاف استعمال کرنا ان گھرانوں میں بہت آسان ہے جہاں والدین کے درمیان اختلافات پائے جاتے ہوں۔ بچے اس اختلاف کو بڑی ”ہوشیاری“ سے اپنے مفاد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے ضروری ہے کہ والدین ان کے سامنے ٹکرا نہ کریں یقیناً اس پر عمل مشکل ہے لیکن ایسا کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے کئی صورتوں میں والدین بچوں کے سامنے جھگڑا بیٹھیں لیکن اس صورت میں ضروری ہے کہ ”جھگڑے“ کو مناسب انداز سے بچوں کے ”علم“ میں لاتے ہوئے نمٹا لیا جائے۔ یہ اس بات کی علامت ہو گا کہ اب ماں باپ کے درمیان کوئی اختلاف نہیں وہ ایک ہیں۔ میاں اور بیوی کے مابین اختلافات ہو سکتے ہیں لیکن انہیں دور بھی کیا جاسکتا ہے۔ زندگی گزارنے کے لیے سمجھوتے کیے جاتے ہیں۔ بالفرض اگر ایسا نہ بھی ہو تو اختلافات کا بچوں کے سامنے اظہار تباہ کن ہو سکتا ہے۔ والدین کے اختیارات مساوی ہونا چاہئیں۔ بچے کی تربیت میں والدین کو ہم آہنگ اور متفق ہونا چاہیے۔

بچوں کی نگرانی بے حد ضروری ہے مگر اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں اس نگرانی کا احساس نہ ہو۔ سنہارین کے نزدیک گھر کا ماحول اس انداز سے ہو کہ بچوں کو ”پرائیویسی“ حاصل ہونے کا احساس رہے۔ گھر کا کوئی گوشہ ایسا ضرور ہونا چاہیے جو انہیں اپنی ملکیت محسوس ہو۔ وہ اس جگہ رہنا پسند کریں۔ یہ گوشہ گھر سے منسلک مگر نسبتاً الگ تھلک ہو جہاں وہ رہ سکیں، کھیل

حتی فیصلے سنا تا ہے۔ وہ پوری توجہ سے سنا ہے اور مسائل کے حل کے لیے امکانات کے انتخابات میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

جب بچہ کوئی ”حماقت“ کر بیٹھے تو اس پر نصیحتوں کی بوجھار مناسب نہیں۔ غلطی کرنے والے بچے کو اپنی حماقت کا اندازہ لگانے کا موقع فراہم کیا جائے تاکہ وہ خود ہی کسی نتیجے پر پہنچے۔ ماہر نفسیات ایلزبتھ ایلس نے اپنی کتاب میں ایک ایسی ہی بچی کا ذکر کیا ہے جو چودہ برس کی عمر میں اپنے والدین کے ساتھ ایک چھوٹے سے قصبے سے ایک بڑے شہر میں منتقل ہوئی تو اس کا واسطہ ایسے دو دوستوں سے پڑ گیا جو نشہ بھی کرتے تھے۔ ایلزبتھ نے اس کے والدین سے کہا کہ وہ بچی کو اس صورتحال کا تجزیہ کرنے پر آمادہ کریں بچی نے بتایا کہ جب وہ نئے اسکول میں داخل ہوئی تو وہ اپنے نئے دوستوں کے رویے سے متاثر ہوئی جو اس پر مہربان تھے۔ وہ بھی اس گروپ کا حصہ بن گئی اور انہی جیسے شاغل اپنانے لگی۔ جلد ہی اسے احساس ہو گیا کہ یہ دوستی اس کے لیے مناسب نہیں اور وہ اپنے ان دوستوں سے بچھا بچھڑانا چاہتی ہے۔ یہ نتیجہ اس نے خود ہی اخذ کیا لہذا اس کی آمادگی نے صورتحال کو خراب ہونے سے بچایا۔ یہ بھی ممکن تھا کہ والدین اپنے طور پر سختی کرتے اور اسے خراب دوستوں سے دور رہنے کا پابند بناتے۔ یہ صورت اس میں بغاوت ابھارتی، ایک اہم موقع پر والدین کی مدد رومی اور تعاون نے اسے غلط راہ پر چلنے سے بچا لیا۔

نو بالغ بچوں کی تربیت میں والدین کا رویہ بھی اہم کردار ہوا کرتا ہے۔ بچے اکثر اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے باپ یا ماں میں سے کسی کو استعمال کرتے ہیں۔

سکیں، یادوستوں کے ساتھ وقت گزار سکیں۔

آنے والی ہنگامہ خیز تبدیلیاں بچوں کو بھٹکا سکتی ہیں۔ انہیں بھٹکنے سے بچانے کے لیے تحریر (یا اس حوالے سے کسی مضمون / کتاب) کی مدد لی جاسکتی ہے۔

بہت سی صورتوں میں بچوں کو صرف اور صرف ہمدردانہ رویے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی اداسی یا دکھ کا ازالہ پوچھ پچھا یا جرح سے نہیں ہو سکتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں کہ کب ایسا کیا جائے تاہم جب بچہ کندھے پر سر رکھ کر رونے میں سکون محسوس کرے تو اسے رونے دیں۔ اس سے کچھ مت پوچھیں۔ اس کے دل کا غبار چھٹ جائے دیں۔

دور بلوغت سے گزرنے والوں کے لیے اس دور کی باتیں بھائی بھری یادیں بن جاتی ہیں۔ اس اعتبار سے ماہرین ”بڑوں“ کے لیے بھی رہنمائی نہ دینی خیال کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دور بلوغت سے گزرنے والے بچوں کی تربیت اور پرورش خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ اس عمر کے حصے میں بچے کو صرف اور صرف ایک سمجھدار اور ذہین فرد کی رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے قریب ایسا فرد ضروری ہے جو وقت پزنی پر ان کی مدد کر سکے۔

بچپن میں ماں یا باپ آپ یہ کردار ادا کر سکتے ہیں۔ دور بلوغت بچے کی آئندہ زندگی پر دور رس اثرات مرتب کرتا ہے۔ وہ بہت سی تبدیلیوں سے گزر کر بہت کچھ سیکھ کر ایک نئی شخصیت میں ڈھلتے ہیں، اس دور اپنے میں ان کی حفاظت اور رہنمائی نسبتاً مشکل کام ہے لیکن سمجھدار والدین اپنے ”حصول“ پر ساری زندگی کے لیے خوشی اور اطمینان کا سرمایہ حاصل کر لیتے ہیں۔



یہ صورتحال اس اعتبار سے مفید ہے کہ اس طرح بچے گھر میں رہتے ہیں، کسی اندیشے کے بغیر اپنی محفل جاسکتے ہیں اور یہ کہ ان کی مصروفیت پر نگاہ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ عمر کے اس حصے میں بچے بہت سی جذباتی اور جسمانی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں لہذا انہیں لپٹانا، پیار کرنا اچھا نہیں لگتا ہے۔ بیشتر والدین بچے کے اس رویے پر پریشان ہو جاتے ہیں مگر یہ رویہ دور بلوغت کا ایک حصہ ہے۔ بچے عمر کے اس حصے میں والدین سے دور ضرور بھاگتا ہے مگر والدین کو اس سے دور نہیں ہونا چاہیے۔

بچے اور والدین کے درمیان رابطہ کے لیے ضروری ہے کہ والدین وہ انداز اپنائیں جو بچوں کو ان کی باتیں سننے پر آمادہ کرتا ہو اور وہ ان سے اپنی باتیں کہنے میں کوئی جھجک محسوس نہ کریں۔ بہت سی باتیں تحریری صورت میں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں۔ خصوصاً وہ باتیں جو والدین اپنے بچوں سے کہنا دشوار سمجھتے ہیں۔ جب آپ کوئی بات لکھتے ہیں تو اس کو موثر بنانے کے لیے زیادہ سوچتے ہیں، کئی بات زیادہ موثر ہو سکتی ہے کہ اس میں موثر دلائل دیے جاسکتے ہیں۔ پھر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے کہ آپ واقعتاً کیا کہنا چاہتے ہیں تحریر بار بار پڑھی جاتی ہے۔ اس پر زیادہ بہتر انداز سے غور کیا جاتا ہے بہت سے موضوعات پر بچوں کا علم سرسری یا ان کے حدتہ احباب کی کچی کچی معلومات کا حاصل ہوتا ہے۔ بچوں کو ہر اعتبار سے پر اعتماد اور مضبوط دیکھنے کے طلب گار والدین بھی بچوں (خصوصاً لڑکیوں) کو منفی موضوع پر بنیادی اور لازمی معلومات فراہم نہیں کرتے ہیں۔ دور بلوغت میں

## ذائقہ بھی علاج بھی

# دارچینی

برسات کے دوران اس پر جھنڈ نما انگلی کے برابر موٹی ٹہنیاں آتی ہیں جنہیں کاٹ لیا جاتا ہے۔ پھر ان ٹہنیوں سے چھال اتار کر اسے خمیر کیا جاتا ہے۔ یہ عمل چوبیس گھنٹے میں پورا ہوتا ہے۔ اس کے بعد بیرونی تہہ کو کھرج کے اندر دیا جاتا ہے۔ اس کی اندرونی چھال کو دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ خشک ہونے کی بعد یہ تقریباً ایک انچ قطر تک خوبصورت پوجیدال خلا کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح مصنوعی دارچینی کا درخت کیسیا بھی سدا بہار رہتا ہے۔ یہ برما اور جنوبی چین میں بکثرت پائے جاتے ہیں، اس کی چھال گہرے رنگ کی اور موٹی ہوتی ہے۔ اسے بھی سورج کی روشنی میں خشک کیا جاتا ہے۔ یہ اصلی دارچینی کے مقابلے میں بلی اور موٹی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں بھی اتنی خوبصورت نہیں ہوتی جتنی اصلی دارچینی ہوتی ہے چونکہ یہ سستی ہوتی ہے اسی لیے بازار میں ہسانی دستیاب ہوتی ہے۔ یہ ذائقہ میں تیز ہوتی ہے اور اس کا پتہ جو تیز پتہ کہلاتا ہے مسالہ جات کا ایک اہم حصہ ہے۔

### کچن میں اس کا استعمال

ایشیاء بھر کے پکوانوں میں دارچینی بہت استعمال کی جاتی ہے، یہ گرم مسالے کا اہم جز ہے اور چٹ پنے کھانوں کی اقسام میں اضافہ کرتا ہے۔ مشرق وسطیٰ

دارچینی ایک قدیم خوشبودار جزئی ہوتی ہے، جو مسالے کے طور پر استعمال ہوتی ہے، پڑا اثر دوا بھی ہے۔ روایتاً اسے ٹھنڈ، فلو اور نظام ہاضمہ کے مسائل کے حل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

صدیوں سے بطور خوشبو کچن کے مقبول ترین مسالے کے علاوہ دارچینی کی طویل تاریخ زخم مندمل کرنے والی جزئی ہوتی کے طور پر بھی ہے۔ سن 2700 قبل مسیح سے بھی پہلے دارچینی قدیم طریقہ علاج میں ناک کی بند رکاوٹوں اور ہلکی کھانسی سے آرام حاصل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی تھی اس کے بہت سے روایتی

استعمالات کو اب جدید سائنس کی تائید بھی حاصل ہو گئی ہے۔ دارچینی خط جہدی کے درمیانی ملا تلوں کے ہنگامت سے آتی ہے۔ یہ مسالہ از خود دو مختلف درختوں سوئین، ڈاکٹیلینیم اور سوئین کیسیا کی درمیانی خشک چھال ہے۔

ماہرین کے مطابق اصلی دارچینی کا درخت سوئین ڈاکٹیلینیم ہے جو سری لنکا میں پایا جاتا ہے۔ سوئین ڈاکٹیلینیم کا درخت سرخ، گل نرم، تھکی

چھال اور پیلے پتوں کے ساتھ سدا بہار رہتا ہے۔ ہر دوسرے سال موسم



بہت زیادہ ہے جن میں کسی بھی عضو میں حرکت پیدا کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

### حلق کے مسائل کے لیے طاقتور دوا

روایتی چینی ڈاکٹر اور بھارتی طبیب صدیوں سے دار چینی کو اکثر اورک کے ساتھ ملا کر عمل تنفس کے مسائل خصوصاً کھانسی، حلق کی جھلی کی سوجن اور دمہ کے علاج کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ یہ خوشبودار مسالہ جسمانی اور ذہنی تھکن، ڈپریشن، فلو اور مختلف وائرل انفیکشن سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ جسم کو ہلکا، چھلکا اور ذہن کو پرسکون کرتا ہے۔ اندرونی طور پر تحریک پیدا کرنے والی دار چینی جسم کو گرم رکھتی ہے۔ قوت حیات کو بڑھاتی ہے۔ دوران خون کو تیز کرتی ہے اور خون میں سے فاسد مادوں کو نکال کر اسے صاف کرتی ہے۔ کھانسی اور نلکے کے اثرات نمایاں ہوتے ہی دار چینی کی چائے پیئیں یا گرم پانی میں دار چینی ڈال کر اس کا رس نکالیں پھر اس میں لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پیئیں۔ یہ ہر موسم میں ہونے والے فلو کے لیے بہترین ہے۔

### دار چینی اور شہد مختلف بیماریوں کے لیے شفاء

امریکی اور کینیڈین ماہرین کی تحقیقات کے مطابق شہد اور دار چینی مختلف بیماریوں کے لیے بہترین دوا ہیں۔ کچھ بیماریوں کے لیے انہیں کیسے استعمال کیا جائے...؟ درج ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے۔

### دل کے امراض

شہد اور دار چینی کا کمپنر بنائیں، اسے روٹی، ڈبل

میں عام طور پر گوشت کا دم پخت بناتے ہوئے اسے شامل کیا جاتا ہے۔ خصوصاً بھیڑ اور بکرے کے گوشت سے بنی ہوئی ڈشوں میں استعمال لازم ہے۔ جبکہ مغربی کھانوں میں یہ ایک اور دم پخت پھلوں میں ذائقہ پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دار چینی ثابت اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں کافی استعمال ہوتی ہے اس کا پاؤڈر دودھ، مشروبات، کسرؤ، کیک، پیسٹری اور سیب کی پائی جیسے میٹھوں پر چھڑکا جاتا ہے۔ پاکستانی اور انڈین کھانے بھی اس کے بغیر نامکمل تصور کیے جاتے ہیں۔ مرغی کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے لیے دار چینی کا استعمال عام ہے اس کے علاوہ پلاؤ اور بریانی میں بھی اس کی شمولیت ضروری ہے۔ تنخی کو ذائقہ دار بناتا ہے اور اس میں سے گوشت کی بو کو ختم کرتا ہے۔ یہ کھانے کو زود ہضم بھی بناتی ہے۔

### معالجاتی اہمیت

اگرچہ دار چینی کو کچن کے بہترین خوشبودار مسالے کے طور پر جانا جاتا ہے لیکن اس میں صحت یاب کرنے کی ممتاز اور قابل ذکر خصوصیات موجود ہیں۔ یہ جریان خون، فلو، بخار، ریاح، متلی اور خرابی معدہ کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ آنتوں میں سے گیس خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔

دار چینی کا بد ہضمی اور زخموں کو مندمل کرنے کا روایتی استعمال جدید سائنس سے بھی تائید پا چکا ہے۔ بہت سے دوسرے پکانے والے مسالہ جات کی طرح یہ بھی طاقتور جراثیم کش ہے۔ یہ مختلف اقسام کے بیکٹیریا، فنگس اور وائرس کا خاتمہ کر سکتا ہے۔ دار چینی کی معالجاتی اہمیت اس کے اندر پائے جانے والے دو خاص تیلوں ایوجینول اور سینملڈھڈی کی وجہ سے

مٹاڑھ سے پر لگائیں۔ یہ جلد کے انفیکشن کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

### کینسر

آسٹریلیا اور جاپان میں ہونے والی ریسرچ کے نتائج کے مطابق معدہ اور ہڈیوں کے بڑھے ہوئے کینسر ختم کرنے میں دار چینی نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ ان کینسر کی ایڈوانس اسٹیج میں مبتلا مریضوں کو روزانہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دار چینی کا پاؤڈر دن میں تین مرتبہ استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

### کیل مہاسے

تین کھانے کے چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دار چینی کے پاؤڈر کا پیسٹ رات کو سونے سے پہلے لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے دھولیں۔ دو ہفتے تک روزانہ اس کا استعمال کیل مہاسوں کو ختم کرنے میں مفید ہے۔



روٹی یا پرائیے پر جام اور چٹلی کی جگہ لگا کر روزانہ کھائیں۔ یہ کو لیسٹروئل کو کم کرتا ہے اور ہارٹ ایکٹ ہونے کے امکانات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال دل کی دھڑکن کو مضبوط کرتا ہے۔

### بال گرنا

بال گرنے کی صورت میں گرم زیتون کے تیل میں ایک کھانے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر مرکب تیار کر لیں۔ اب نہانے سے پندرہ منٹ پہلے بالوں میں لگائیں اور پھر بال دھولیں۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے میں مددگار ہے۔

### کو لیسٹروئل

سولہ اونش چائے کے تہہ میں دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر دن میں دو مرتبہ پینے سے ہر قسم کا کو لیسٹروئل کم ہوتا ہے۔

### اسکن انفیکشن

دار چینی پاؤڈر اور شہد کی برابر مقدار ملا کر اسے

### سب سے زیادہ پیسے کمانے والا استاد

ہیٹنگ کے پروفیشن سے لوگ شاید لاکھوں نہیں کما سکتے لیکن جنوبی کوریا کا ایک استاد ایسا بھی ہے جس کی آمدنی



بڑے بڑے فلمی ستاروں سے زیادہ ہے اور جو ہر ماہ کروڑوں روپے کما رہے۔ کیم کی ہون نامی یہ استاد ہر سال چالیس لاکھ ڈالر سالانہ کما رہے۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ وہ کس طرح یہ پیسے کما رہے، تو اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔ موصوف نے اپنے آن لائن پبلیشر، ٹیپ، سی ڈیز ریکارڈ کروا کر رکھی ہوئی ہیں اور زیادہ تر بچوں سے ان کے ذریعے رابطے میں رہتے ہوئے انہیں تعلیم کے زیور سے بہرہ ور کرتا ہے۔ یہ ایک طریقہ تعلیم Hagwons ہے جس میں بچوں کو آن لائن تعلیم دی جاتی ہے۔ انٹرنیٹ کے تیزی سے فروغ کے بعد یہ طرز تعلیم جنوبی کوریا میں بہت تیزی سے مشہور ہوا ہے۔



جبکہ خالص دودھ سے بنے  
دہی میں معدنیات کی نسبت کم  
ہوتی ہے۔ جیسے ایک کپ  
خالص دودھ سے بنے دہی میں  
پروٹین سات گرام اور کیشیم  
272 ملی گرام ہوتا ہے۔

دہی میں وٹامنز بھی کافی  
مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔  
دہی کے ایک کپ میں وٹامن کے  
170 انٹرنیشنل یونٹ ہوتے ہیں

اور وٹامن بی ون ایک ملی گرام۔  
تھامین چوالیس ملی گرام، ریپو  
فٹاؤن دو ملی گرام، نیا سین دو ملی گرام ہوتے ہیں۔ یہ  
سب وٹامن بی ہیں اسی طرح ایس کوربک ایسڈ وٹامن  
بی کے اسی صرف دو ملی گرام ہوتے



## ایک مکمل غذا

غذائیت کے اعتبار سے دہی دودھ  
کی طرح ہوتا ہے۔ اس میں نہ صرف  
پروٹین بہت زیادہ ہوتی ہے بلکہ کیشیم، وٹامن  
اے اور بی بھی کافی مقدار میں ہوتا  
ہے۔ دوسرے کئی منرلز اور  
وٹامنز بھی تھوڑے تھوڑے  
موجود ہوتے ہیں۔ گائے کے  
مقابلے میں بھینس کے دودھ کا  
دہی زیادہ توانائی اور غذائیت رکھتا ہے۔

اس میں چکنائی، پروٹین اور  
دوسرے غذائی اجزا نسبتاً زیادہ  
ہوتے ہیں۔ دہی کے پانی میں بھی  
منرلز، معدنیات اور وٹامنز اچھی خاصی موجود ہوتی ہیں  
کیونکہ یہ دودھ کا ہی پانی ہوتا ہے جو دودھ کے بننے یا دہی  
بننے کی وجہ سے اوپر آجاتا ہے۔

دہی کھانوں کو لذت دینے کے علاوہ  
بہت شہار غذائیت کا بھی حامل ہے۔ دہی

دہی وٹامن کرنے والوں کے لیے

انتہائی موزاں ہے کیونکہ ایک کپ مکھن نکلے دودھ  
میں صرف 125  
حرارت (یورین)  
ہوتے ہیں اور

بہت شہار غذائیت کا بھی حامل ہے۔ دہی  
ہضم ہونے کے باعث کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد  
ہے۔ دہی آنکھوں کے نظام کو درست رکھتا ہے۔ دہی میں  
پروٹین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو ہسانی خلیوں  
اور پٹھوں کی نشوونما، خون کے سرخ خلیوں کی تعمیر اور  
قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

مکھن نکالے ہوئے دودھ سے بنائے گئے، ایک  
کپ دہی میں مذکورہ مقدار میں معدنیات پائی جاتی  
ہے۔ (پروٹین آٹھ گرام، آئرن 0.1 ملی  
گرام، کیشیم 294 ملی گرام، فاسفورس 270 ملی  
گرام، پوٹاشیم چھاس ملی گرام،  
سوزیم انیس ملی گرام)۔



مئی 2015ء

کر دیتی ہیں۔

دہی طوالت عمر و زندگی کے ساتھ ساتھ جسمانی توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔ دہی کو وہ لوگ بھی ہضم کر لیتے ہیں جو دودھ ہضم نہیں کر پاتے یا جنہیں دودھ پینے سے گیس کی شکایت ہوتی ہے۔ دہی میں پایا جانے والا پروٹین آسانی سے ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتا ہے کیونکہ دہی کے پروٹین میں دودھ سے دہی بننے کے عمل کے دوران فولک ایسڈ، وٹامنز اور بعض معدنیات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

دہی نو عمر بچوں اور عمر رسیدہ افراد کے لیے بہترین غذا ہے کیونکہ دہی میں موجود پروٹین جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔

چھاپھ کی بھی دہی جیسی ہی غذائی اہمیت ہے اور یہی حال لسی کا ہے۔ ایک حصہ پانی اور تین حصہ دہی سے بہترین لسی تیار ہوتی ہے لیکن دہی میں مزید کمی بھی کی جاسکتی ہے۔ چھاپھ دہی کی نسبت زیادہ ہاضم ہوتی ہے۔ اس میں چکنائی اور ٹھوس دہی کم ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ہلکی بھی ہوتی ہے۔ اسی بنا پر اسے مصنوعی آب حیات بھی کہتے ہیں۔ جسم کے زہریلے اور فاسد مادے کو نکلانے میں اور جسم کی توانائی اور تازگی کی بحالی میں چھاپھ بہترین کام کرتا ہے۔ یہ تلی ہوئی چیزوں کے بھاری اور بادی پن نیز مٹھائی وغیرہ کے ہاضمے کے لیے بھی لاجواب ہے۔

دہی سے چہرے اور جسم کی خوبصورتی کا کام بھی لیا جاتا ہے۔ دہی میں موجود مفید بیکٹیریا جلد کو نرم اور ہلکدار بناتے ہیں۔

۱۔ دہی میں لیسن یا اورنج جو سما کر اچھے قسم کا فیس کلینز بنایا جاسکتا ہے۔ مقدار کا تعین اپنے چہرے کے

خالص دودھ کے دہی میں صرف 150 حرارے ہوتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بھی بہت معمولی ہے۔ ایک کپ دہی میں کاربوہائیڈریٹس صرف بارہ سے تیرہ گرام ہوتے ہیں اور چکنائی صرف چار سے آٹھ گرام۔ دہی میں سلیکلک ایسڈ یا لیکٹوز دوسری خمیر شدہ غذاؤں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتا ہے جو توانائی فراہم کرنے کے علاوہ آنتوں کو صحت مند بناتا اور ہاضمہ درست کرتا ہے بلکہ وزن کم کرنے میں بے حد معاون اور فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کم حراروں کی وجہ سے دہی ڈائٹنگ کرنے والوں اور موٹے افراد کے لیے بہترین غذا ہے۔

گزشتہ صدی کے ابتدا میں 1908ء کے نوبل پرائز یافتہ "ایلی مگوفانے دہی کے طبی خواص پر تحقیق کی تو یہ بات معلوم ہوئی تھی کہ بلغاریہ کے باشندوں کی طویل عمری کا سبب دہی کا بکثرت استعمال ہے۔ دہی اپنے اندر غذائی جزئیات کے ساتھ ساتھ متعدد امراض کے خلاف مدافعتی قوت اور اثرات رکھتا ہے۔ فرانس کے لوگ "دہی کو "حیات جاوداں" کا نام دیتے ہیں۔ امریکی دہی کو پانچ اہم معجزاتی غذاؤں میں شمار کرتے ہیں۔

خالص دودھ کے مقابلے میں دہی جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ساتھ ساتھ آنتوں میں "فلورا" نامی بیکٹیریا کی خاصی تعداد قائم رکھتا ہے جو نظام ہضم اور تیزابیت روکنے کے لیے ضروری ہیں۔ دہی پیٹ کے اندر مختلف بیکٹیریا کے انقباض کو روکتا بھی ہے اور غذا کو سزا مند سے بچاتا ہے اسی لیے اینٹی بائیونک ادویات استعمال کرانے والے اچھے ڈاکٹر مریض کو دہی کا استعمال کرواتے ہیں کیونکہ اینٹی بائیونک ادویات فلورا نامی بیکٹیریا کو ختم

طرح ملا دیں۔ سادی روٹی، چاول، بیسنی روٹی یا پکوزوں کے ساتھ کھائیں۔ اگر ایک کپ چاول پکا کر اس دہی میں ملا دیں تو ایک الگ ڈش تیار ہو جائے گی اسے بگھارے دہی والے چاول کہتے ہیں۔

## دہی مسالہ

اشیاء: دہی ایک کپ، پانی ایک کپ، سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، دھنیا آدھا چائے کا چمچ، پنک ایک چنگلی، نمک حسب ذائقہ، کئی یا گندم کا آٹا ایک چائے کا چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ، ثابث زیرہ آدھا چائے کا چمچ، کڑی پتا آٹھ یا دس پتے، ہر ادھیا گار نشنگ کے لیے۔

ترکیب: دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ سرخ مرچ، دھنیا اور نمک کو تھوڑے سے پانی میں گھول لیں۔ تیل گرم کر کے رائی اور زیرے کو ساتھ کڑ کڑا لیں۔ پھر پنک، کڑی پتا اور مرچ دھنیے کا محلول ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ مسالہ بھن جانے پر دہی بھی ملا دیں اور اہال آنے تک چلاتے رہیں پھر گھولنا ہوا آٹا شامل کر دیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ سرو کرتے وقت ہر ادھیا شامل کر دیں۔ روٹی، پرائی، چاول یا پکوزوں کے ساتھ کھائیں۔ اسی پکوان میں مزید اضافہ یا جدت کرنا چاہیں تو آنے کے ساتھ ساتھ کوئی بھی پسندیدہ میزہ، آلو، مٹر یا بیسنز بھی شامل کر کے مزید اربزری تیار کی جاسکتی ہے۔

دہی کے مینٹھے پکوان

## دہی مسز عفسر

اشیاء: دہی آدھا کلو، پستہ 125 گرام، کاجو 125 گرام، چینی (پسی ہوئی) 150 گرام، بادام 125 گرام، الائچی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، دودھ ایک

لٹلا سے خواتین خود کر سکتی ہیں یا پھر ایک کپ دہی میں ایک کھانے کا چمچ اور نیچ جو س یا بیسن جو س (خالص عرق) اچھی طرح ملا لیں اور چہرے نیز گردن اور ہاتھوں پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد نرم کپڑے یا نشو پپہ سے صاف کر کے صاف پانی سے دھولیں۔

2۔ پھلڑے کے لیے دہی اور بیسن کا پیسٹ (چہرے کی کیفیت اور پھلڑے کی تعداد کے لحاظ سے دہی و بیسن کا تناسب خود طے کریں) لگا کر دس سے پندرہ منٹ بعد دھولیں۔  
3۔ بالوں کی کنڈیشننگ کے لیے خالص دہی بالوں اور بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح چار سے پانچ منٹ تک بیٹھنے میں ایک مرتبہ ضرور مساج کریں پھر چند منٹ بعد دھولیں یہ بالوں کو نرم، صحت مند اور مضبوط بناتا ہے۔  
4۔ یرقان کے لیے دہی یا چھانچہ میں شہد ملا کر کھانے کے طور پر کھانا بے حد مفید ہے۔ چھانچہ اور دہی کا کھانا اور لگانا چھنبل اور اگیڑیما کے لیے بھی مفید ہے۔  
دہی سے بہترین پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ ہم آپ کے لیے یہاں دو قسمیں اور دو بیٹھے پکوان کی ترکیب پیش کر رہے ہیں۔

دہی کے نمکین پکوان

## گھساری دہی

اشیاء: دہی (پھینٹ لیں) دو کپ، خوردنی تیل ایک کھانے کا چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ، اورک (کئی ہوئی) ایک انچ کا ٹکڑا، ہری مرچ (کئی ہوئی) دو یا تین عدد، کڑی پتا چند پتے، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: تیل گرم کر کے (کڑ کڑا لیں) کڑی پتا یا رائی، اورک، ہری مرچ ڈال دیں، ہکا براؤن ہونے پر اتار کر نمک کے ساتھ دہی میں اچھی

مئی 2015ء

کھانے کا چمچ، اخروٹ ایک کھانے کا چمچ۔

چوتھائی چائے کا چمچ، الائچی آدھا چائے کا چمچ،  
زعفران ایک چوتھائی چائے کا چمچ، دودھ تھوڑا سا  
زعفران گھولنے کے لیے۔

ترکیب: دی اور چینی کو اچھی طرح ملانے  
اور پھینٹنے کے بعد باریک لملل کے کپڑے پر رکھ کر  
تھوڑا پانی نھار لیں۔ (نھارا ہوا پانی ضائع کرنے کے  
 بجائے پیا جاسکتا ہے، خوش ذائقہ ہوگا۔)

ترکیب: دی کا پانی نھار لیں۔ اچھی طرح  
پانی نھار لینے کے بعد دی کو پھینٹ کر کریم  
جیسا بنالیں۔

نھاری ہوئی دی کسی شیشے یا پلاسٹک کے پیالے  
میں ڈال کر پست، بادام، کاجو، اخروٹ اور دودھ میں  
گھلا زعفران ڈال کر دی کے ساتھ اچھی طرح ملا  
لیں۔ مزیدار مینھاتیار ہے۔

اسی کریم جیسے دی میں چینی ملا دیں اور پھر  
پھینٹ لیں تاکہ مزید نرم ہو جائے۔ پھر گھلا ہوا  
زعفران، بادام، جانفل پاؤڈر اور الائچی پاؤڈر اچھی  
طرح ملا کر خوب نھندا کر لیں۔ مزیدار دی کا  
مینھاتیار ہے۔

### دی کا مینھا

اشیاء: دی ڈیڑھ کلو، چینی تین چوتھائی  
کپ، بادام کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ، جانفل ایک



## آئن اسٹائن سے زیادہ ذہین لڑکا

یہ آپ سول سالہ امریکی لڑکے جیکب ہارنٹ کے  
بارے میں پتہ چلتے ہیں۔

لڑکا ایک مشہور امریکی یونیورسٹی میں پی ایچ ڈی مل کر رہتا ہے اور اس کے ساتھ وہ کہتا ہے کہ یہ آئن اسٹائن کا بھی  
بیچے چھڑے گا۔ جیکب کی والدہ کرٹین ہارنٹ بتاتی ہیں کہ جب  
ان کا پندرہ سال کا تھا تو ڈاکٹروں نے اسے ذہنی پیرنی آزمائے اور اس  
بتایا۔ ان کا کہنا تھا کہ نھانچے ساری عمر ذہنی معذوری میں گزارے گا  
اور شاید وہ کبھی بھی بول نہ سکے۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ اس نے  
اپنے زندگی کے معمولی کام حتیٰ کہ اپنے جوتوں کے تھے بانہ جتنا بھی  
مشکل ہو گا۔ نذرہ والدین نے ان بچے کو گھر پر ہی پتہ سکھانے کی



کوشش شروع کی اور وہ یہ جان کر حیران ہو گئے کہ رفتہ رفتہ اس کی ناقابل یقین صلاحیتیں سامنے آرہی تھیں۔ اس  
نے حیرت انگیز قابلیت کا مظاہرہ کیا اور عام بچوں سے کہیں زیادہ تیزی کے ساتھ تعلیم حاصل کرنا شروع کر دی، آج  
اس کی عمر سولہ سال ہے لیکن یہ مشکل ترین مضمون کو انٹرم فرس میں پی ایچ ڈی کر رہا ہے۔ وہ اپنے ساتھی عمر کے  
طلباء کو سیکولس اور ٹیکنیکل جیسے مضمون پڑھاتا ہے اور بعض مرتبہ پیچیدہ مسائل کو حل کرتے ہوئے اپنے عمر رسیدہ  
پروفیسرز کو بھی حیران کر دیتا ہے۔ جیکب کا آئی کیو لیول 170 ہے اور ان کے ساتھ وہ کہتا ہے کہ وہ بیسویں صدی  
کے عظیم ترین سائنسدان آئن اسٹائن سے بھی زیادہ ذہین و فطین ہے۔

پریشر کا کم ہو جانا، پیاس لگنا حتیٰ کہ مرگی کے دورے جیسی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ فاسفورس ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری عنصر ہے۔ سلفر ہر پورٹوپلازم کا ناگزیر جزو ہے۔ جو دماغ، اعصاب اور خون سے متعلق بیماریاں کنٹرول کرتی ہے۔ روزانہ ایک دو کھیرے کھانے سے یہ خاص اجزاء آپ کو آسانی سے میسر آسکتے ہیں۔

کھیرے کو سلاد اور دوسری سبزیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سلاد کے لیے چقندر، موٹی، نمائز، گاجر، بند کو بھی اور کھیرے کی

ایک پیٹ دوپہر کھانے کے ہمراہ اچھی طرح چبا کر کھائیں، قبض کی شکایت نہیں رہے گی۔ جسم میں جستی پیدا ہوگی اور طبیعت ہشاش بشاش رہے گی۔

اس سبزی کو قدرت نے انسانوں کے لیے ادویاتی اور دافع امراض خصوصیات کا مرکب بنا دیا ہے۔ یہ خون کے لیے ضروری کھارا پن کو خود کار

کھیر الٹی سبزیوں میں سے ایک ہے جو ہمارے ملک میں وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ کھیرا کھانے سے صحت اور تازگی کا احساس ابھرتا ہے۔ موسم کی شدت کو کم کرنے کے لیے

کھیرے میں تقریباً تمام لوازمات موجود ہیں۔ کھیرے کی کئی اقسام ہیں جو شکل، جسامت اور رنگ میں مختلف ہیں۔ ہلکے سبز رنگ سے لے کر گہرے سبز رنگ میں یہ سبزی مل جاتی ہے۔ کھیرے میں جسمانی ضرورتوں کے لیے نہایت اہم معدنی اجزاء پوٹاشیم، سوڈیم، میگنیشیم، گندھک، سیلیکون، کلورین اور فلورین پایا جاتا ہے۔ ایک سو گرام کھیرے میں ان اجزاء کے علاوہ تقریباً دس ملی گرام پیکسین اور پیکسین ملی گرام فاسفورس ہوتی ہے۔ اس مقدار میں 96.3 فیصد پانی بھی ہوتا ہے۔ شدید گرمی میں پسینہ زیادہ آنے کی وجہ سے جسم میں کئی ضروری نمک خارج ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح زیادہ مقدار میں اسہال یا قے آنے سے بھی جسمانی نمکیات میں خطرناک حد تک کمی آجاتی ہے۔ اسے طبی اصطلاح میں ذی بائیڈریشن کہتے ہیں۔ جسم میں ان نمکیات کے عدم توازن سے پٹھوں کی کمزوری، رعشہ، پڑمردگی، ذہنی افسردگی، اعصابی کھنچاؤ، چڑچڑاپن، جلد میں سختی، زبان کا خشک ہونا، بلڈ

# کھیرا



## ایک منفرد سبزی

ردا جیل



مئی 2015ء

تھیل کر اس کے قتلے بنا کر چہرے پر کچھ دیر کے لیے لگا دیے جاتے ہیں۔ کھیرے کے معدنی اجزاء پانی اور ٹھنڈک چہرے کی جلد میں جذب ہو کر جلد کی عمر میں اضافہ کرتے ہیں۔ چہرے کی جلد کے لیے کھیرے کے ماسک سے بہتر ٹانگ شاید دوسرا کوئی نہیں۔ اس ماسک کا باقاعدہ استعمال چہرے کی خشکی کو ختم کر دے گا۔ جلد پر سلوٹیس یا جھریاں نمودار نہیں ہوں گی۔ کیل مہاسے اور جھانیاں غائب ہو جائیں گی۔

کھیرے میں سلفر اور سیلیکون کے اجزاء کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یاد رکھیں یہ عناصر آپ کے بالوں کی نشوونما میں بھی بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ کھیرے کا استعمال یا اس کے جوس کا ایک گلاس روزانہ پینا آپ کے بالوں کو بھی لمبا، گھنا اور چمکدار بناتا ہے۔



طریقے سے قائم رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے اور خون کی اضافی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ کھیرا پیشاب کو کھل کر لانے کا موجب ہے۔

اگر معدے میں تیزابیت زیادہ ہے، سینے میں جلن ہوتی ہے، کھنی ڈکار آتی ہے یا منہ میں پانی بکثرت آتا ہے، تو کھیرے کا جوس استعمال کریں۔ دو تازہ کھیرے لیں ان کو دھو کر جو سر مشین کے ذریعے جوس نکالیں۔ دو تین گھنٹے کے وقفے سے استعمال کریں۔ معدے کی تیزابیت میں کمی ہو کر السر کو آرام آئے گا۔ پر تکلف اور چٹ پنی مسالے دار غذا کے بعد پیٹ میں جلن محسوس ہو رہی ہو تو کھیرے کا جوس ضرور استعمال کریں تاکہ قدرتی طریقے سے معدے کی اصلاح ہو جائے۔

کھیرے کے بارے میں یہ غلط تاثر عام ہے کہ اس کے کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ ہیضہ اس گندگی سے ہوتا ہے جو ہمارے ماحول سے کھیرے کو جراثیم زدہ کر رکھی ہوتی ہے۔ وگرنہ بڑے بڑے مستند حکمانے ہیضے کے مرض کے دوران کھیرا مریضوں کو استعمال کروایا ہے۔ کھیرے کے جوس میں پوٹاشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے، گردے میں پتھری اور پیشاب کی جلن میں ان کو استعمال کرنا چاہیے۔ اسے چیر کر دی میں ملا کر کھانے سے گردے اور اس کی نالیوں میں موجود پتھری حل ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

یہ خواتین کی نزاکت اور نفاست کو قائم رکھتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے چہرے کی جلد تروتازہ رہتی ہے۔ گھروں اور بیٹی پارلرز میں کھیرے کا ماسک استعمال کروایا جاتا ہے۔ زیادہ تر کھیرے کو

## عظیہ کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیہ کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہز لین ہر بل میبلٹ، سن ریز ہر بل شیپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

# دکتر جوان

فلک ناز



لڈی اور ملاحت سے ہر پورے ہی دشمن کی یہ تر گتیں  
آپ کے دہر خزانہ کی روٹی میں اضافہ کر دیں گی۔

## ڈرائی ڈیشس حلوہ

اشیاء: چھوڑے ایک کلو، گھی دو کپ، دودھ دو لیٹر، چھوٹی الٹھی پندرہ سے بیس عدد، کیسٹ شوگر آدھا کپ، کھویا ایک پاؤ، بادام، پستے، کھوپرا (گارنش کے لیے) حسب ضرورت۔

ترکیب: چھوڑے دھو کر رات بھر پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو صبح سے کاٹ کر

نکال دیں اور اب ان کو دودھ میں تقریباً آدھے ایک گھنٹہ کے لیے بھگو دیں۔ پھر ان کو گھی آٹھ پر اتنا پکائیں کہ سارا دودھ خشک ہو جائے۔ چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ان کو بلنڈر میں میس کریں۔ اب ایک الٹ چین میں گھی گرم کریں اور الٹھیاں کھول کر ڈالیں جب خوشبو آئے تو اس میں کھجوروں کا مکچہ ڈال کر ہلکی آٹھ پر بھوئیں۔ چمچ مستقل چلائیں پھر اس میں بیس شوگر ڈال کر اتنا بھوئیں کہ

سارا پانی خشک ہو جائے اور گھی چھوڑ دے۔ اب چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔ آخر میں کھویا ڈال کر باک سا کس کریں۔ پھر بادام پستے اور کھوپرے سے گارنش کریں۔



## ٹی ٹائم اسپیشل

### ماواسنگولی

اشیاء: میدہ آدھا کلو، کھویا ایک پیالی، سوئی آدھی پیالی، ناریل پھا ہوا آدھی پیالی، تھنی ایک پیالی، الٹھی بادام پستے حسب پسند آئل تھنے کے لیے۔

ترکیب: میدے میں تھنی سے چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھیں، چھوٹی چھوٹی

چوریاں تیل کر یہ مکچہ بھر کر اچھی طرح بند کر دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں، آدھی میں آئل کو درمیانی آٹھ پر تھنی سے چار منٹ گرم کریں اور ان ٹھنڈوں کو سنہرا کر لیں۔

### چاکلیٹ رول برقی

اشیاء: کھویا آدھا کلو، چھین ایک پیالی، پانی ایک پیالی، کوکو پاؤڈر دو کھانے کے چمچ، دودھ دو کھانے کے چمچ، گھی ایک کھانے کا چمچ۔

ترکیب: بھاری پیسے کی کڑائی میں چھین، پانی اور دودھ کو ڈال کر ابالنے رکھیں، ابال آنے پر درمیانی آٹھ پر تھنی سے چار منٹ پکائیں۔

کھویا ڈال کر اچھی طرح ملائیں، انڈا چھیننے والے Whisk کی مدد سے چھینتے رہیں، جب کھویا مکمل طور پر حل ہو جائے تو اسے چوبے سے اتار لیں۔ اسے میں ہر چمچ بچھا کر اس پر گھی

انگلیں اور آدھے مکچر کو پھیلا کر ڈال دیں، بقیہ آدھے مکچر میں کو کو پاؤڈر اچھی طرح ملائیں اور اس مکچر پر پھیلا کر ڈال دیں۔ کنارے سے بڑے بچے کو اٹھاتے ہوئے اسے دبا دبا کر رول کر لیں، آدھے سے ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

پریزیشنیشن: فریج سے نکال کر خوبصورتی سے رول کی شکل میں کاٹ لیں اور اس آسانی سے بننے والی مزیدار مٹھائی سے اپنے مہمانوں کی تواضع کریں۔

### آلو بخارہ مسالہ کباب

اشیاء: قیمہ ایک کلو، ادراک ایک بڑا ٹکڑا، لہسن تین جوئے، پودینہ (باریک کتر اہوا) ایک کھانے کا چمچ، جری مرچ چھ عدد، لہی ہوئی خشخاش دو چائے کے چمچ، لہی ہوئی سونف ایک چائے کا چمچ، پسا ہوا زیرہ ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، آلو بخارہ خشک دس سے بارہ عدد، پیاز دو عدد (پھوسوں میں کٹی ہوئی) لیموں چار سے پانچ عدد (کٹے ہوئے)، آئل ایک کپ۔

ترکیب: ادراک و لہسن، پودینہ اور جری مرچوں کو بلینڈر میں ڈال کر باریک چیت بنالیں۔ آلو بخاروں کو دو حصوں میں توڑ کر مٹھائی نکال دیں۔ باریک کٹے ہوئے قیمے کو باؤل میں ڈال

کر اس میں بلینڈ کیا ہوا پیسٹ ڈال دیں اور تمام پے ہوئے مسالے یعنی سونف، خشخاش، زیرہ، نمک اور مرچ شامل کر کے اچھی طرح گوندھ لیں۔ اب اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں پھر ان تمام گولوں میں انگلی سے دبا کر گڑھا بنائیں اور آلو بخارے کا آدھا آدھا نکلا، کھ کر کباب کی شکل دیتی جائیں پھر کسی فرانگ پین میں آئل گرم کر کے کباب گولڈن ہونے تک فرائی کر لیں۔

### شکم پوری کباب

اشیاء: گوشت آدھا کلو، لہسن چھ جوئے، ادراک ایک انچ کا ٹکڑا، ثابت ڈال مرچ آٹھ سے دس عدد، دھنیا ثابت ایک کھانے کا چمچ، گرم مسالہ سب ملا کر دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، لیموں کارس دو کھانے کے چمچ، اہلی ہوئی پننے کی وال آدھا کپ، کوئنگ آئل فرائی کرنے کے لیے۔

فلنگ کے لیے: انڈے دو عدد، پیاز دو عدد، ہر ادھنیا آدھی گھنٹی، جری مرچ چھ عدد، چیدر چیز دو کھانے کے چمچ، انڈا ایک عدد (انڈا چینٹا)۔

ترکیب: گوشت میں لہسن، ادراک، دھنیا، لال مرچ اور گرم مسالہ ڈال کر گھالیں پھر اس میں پننے کی وال اور لیموں کارس ملا کر چار میں پیں

لیں۔ فلنگ کے اجزاء مکس کریں اور ابلے ہوئے انڈے میں کر لیں۔ پیاز، ہر ادھنیا اور جری مرچ کو چوپ کریں اور چیدر چیز سمیت تمام اشیاء کو مکس کر لیں۔ کباب کے مسالے کو ہاتھ پر پھیلا کر بیچ میں فلنگ رکھیں اور کباب کی شیپ دے دیں۔ اب آئل گرم کریں اور کبابوں کو انڈا لگا کر فرائی کر لیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر سرنگ ڈش میں نکالیں اور اہلی یا چٹنی اور سیمپ کے ساتھ پیش کریں۔

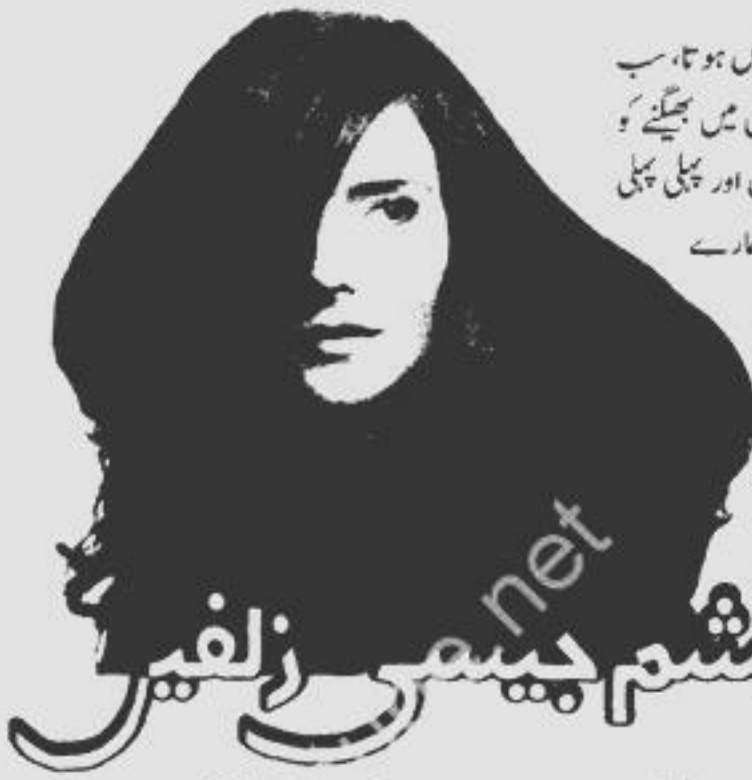
### اورنج حلوہ

اشیاء: سوئی آدھا کپ، دودھ ڈھائی کپ، چینی آدھا کپ، بادام پاؤ کپ، کشمش پاؤ کپ، اورنج جوش آدھا کپ، دی آدھا کپ۔

ترکیب: کڑا سی میں گھی گرم کریں اور بادام و کشمش فرائی کر کے نکال لیں۔ اب اسی گھی میں سوئی کو گولڈن براؤن ہونے تک خوب اچھی طرح بھونیں اور دودھ کے ساتھ ہی چینی بھی ڈال دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اورنج جوس شامل کر دیں اور نیچ مسلسل چلاتی رہیں۔ جب حلوہ چنیدہ چھوڑنے لگے تو اس میں فرائی کیے ہوئے بادام اور کشمش بھی ڈال دیں اور کسی ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔







برسات کے موسم کا کہے انتظار نہیں ہوتا، سب  
 ہی اسے خوش آمدید کہتے ہیں۔ ہم بارش میں بھیگنے کو  
 طبیعت کا رومان پرور احساس سمجھتے ہیں اور پہلی پہلی  
 بارش میں پور پور بھیگنا چاہتے ہیں لیکن ہمارے  
 بالوں کے لیے بارش کا یہی پانی انہیں  
 آلودہ کر دیتا ہے اور فضا میں موجود  
 آلودگی کے اثرات کیمیائی سطح پر  
 مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ بال کمزور  
 ہو جاتے ہیں، چمک ماند پڑتی ہے  
 چند لمحوں کے شوق پورا  
 کرنے کے بعد ضروری ہے  
 کہ آپ بھرپور غسل لے لیں

موسم سون کے موسم میں ہمیں اسپرے یا  
 Gel کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ کیمیائی اجزاء خشکی  
 پیدا کرتے ہیں ہو سکے تو بلو ڈرائیو سے بھی پرہیز کریں  
 البتہ رات کو خشکی کے باعث تیار پڑنے کا اندیشہ ہو تو  
 کنڈیشنر کے بعد بلو ڈرائیو کر سکتی ہیں۔ اس موسم

تاکہ نقصان کا ازالہ ممکن ہو سکے۔ درج ذیل میں  
 بالوں کی خوبصورتی کے لیے چند کارآمد نسخے دیے  
 جا رہے ہیں۔

جب آپ بارش میں بھیگیں تو شیمپو اور کنڈیشنر  
 استعمال کرنا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ صابن میں

میں نمی کی زیادتی ہوتی ہے اس لیے ہر  
 وقت بالوں میں اسکارف نہ لگا رہنے  
 دیں، تھوڑی دیر تک دھلے ہوئے گیلے  
 بالوں کو ہلکی دھوپ میں سکھائیں۔ کچھ بال اپنے اندر  
 نمی محفوظ کر لیتے ہیں صرف۔ سورج کی قدرتی شعاعوں  
 میں یہ تاثیر ہے کہ وہ بالوں کی نگہداشت کر سکے اگر  
 کسی شہر میں دھوپ نہیں نکلتی یا موقع دستیاب نہیں  
 ہوتا تو پھر کوئی Gel استعمال کر لیں۔

موجودہ کیمیکل انہیں مزید کمزور کر سکتے  
 ہیں۔ تیل سے بالوں میں مالش کرنا اپنے  
 معمولات میں شامل رکھیں تاکہ خون  
 میں گردش ہو لیکن رات بھر تیل لگے رہنا ضروری  
 نہیں ہے۔ ہمیں اسٹائلٹ کہتے ہیں کہ پینتالیس سے  
 ساٹھ منٹ کے وقفے میں بھی تیل اپنا اثر دکھا دیتا ہے  
 لہذا بالوں کو جلد دھو لینا چاہیے۔

اگر آپ کے بال مونچھ ائزر جذب کرنے  
 لگے ہیں تو ہمیں کریم کا استعمال کم سے کم کریں اور آگے  
 بدلتی ہوئی چمک آپ کو باور کرا دے گی یہ ہمیشہ چمکنے

ہر روز شیمپو کرنا بھی ٹھیک نہیں تا وقتیکہ آپ  
 لمبے سفر سے لوٹیں یا بہت گرد و غبار کی فضا میں کوئی  
 کام کرتی ہیں۔ البتہ ایک دن چھوڑ کر ایک دن صفائی  
 ضروری ہے۔

سے نظر آئیں گے گھبراہٹ نہیں صرف کندیشہ بدل  
 لیں صورتحال قابو میں آجائے گی۔ نمی کو کم کرنے کا  
 قدرتی طریقہ لیموں کے رس کا مساج ہے اس طرح  
 بال میلے میلے سے نظر نہیں آتے۔ بالوں کو رنگنے والی  
 خواتین کو خصوصی شیمپو اور کندیشہ استعمال کرنا پڑتا  
 ہے وہ اگر نارمل شیمپو استعمال کریں گی تو ان کے بالوں  
 کے مسائل بڑھیں گے۔ بہت زیادہ نمی والے بالوں  
 میں سر کی (خشکی) بھی ہو سکتی ہے تو ایسی خواتین ہفتہ  
 میں ایک مرتبہ اپنی ڈینڈرف شیمپو استعمال کر لیں اور  
 دیگر دنوں میں اپنا نارمل شیمپو استعمال کر کے جلد کو  
 متوازن اور صحت مند رکھ سکتی ہیں۔

بارش کے پانی میں کلورین شامل ہو جاتا ہے اور  
 اگر خشکی کی صفائی کے بعد آپ کلورین کی کچھ مقدار  
 خشکی میں ڈالتی ہیں تو بھی یہ پانی بال دھونے کے لیے  
 مفید نہیں رہتا۔ ایسا پانی برتن دھونے، دیگر صفائی کے  
 کاموں اور باغبانی کے مقصد کے لیے موزوں ہو سکتا  
 ہے بہتر یہی ہو گا کہ آپ فیلٹر والا پانی بال دھونے کے  
 لیے مختصر کر لیں یا پھر کسی برتن میں ساوہ (بغیر  
 کلورین والا) پانی اسٹور کر لیں اور اسی سے سر  
 دھوئیں۔ بارش کے موسم میں بالوں کو ڈھکنے کے لیے  
 ٹوپی اور چھتری کا استعمال ضرور کریں اور اس پانی سے  
 بالوں کو بچائیں۔

اس موسم میں جوئیں بھی پیدا ہوتی ہیں اس لیے  
 ماہر جلد سے رجوع کرنا بہتر ہوتا ہے۔ بازار میں بہت  
 سے ایٹنی لائس شیمپو موجود ہیں مگر غیر معیاری  
 ایٹنی لائس شیمپو جوؤں کو ہی نہیں سر کی جلد کے  
 خلیات کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ بسا اوقات  
 مساموں کو بند کر دینے کی شکایت بھی پیدا ہوتی ہے۔

اگر بالوں سے نمی کی شکایت نہیں جاتی تو سر کے  
 اور لیموں ملا کر محلول تیار کریں اور بال دھونے سے  
 پہلے تیل کی طرح مساج کر لیں۔ اگر گھر پر چھپر منت  
 چائے موجود ہو تو چند قطرے قبوے کے شامل  
 کر لیں۔ بال پکنے نہیں رہیں گے اور جوؤں کی افزائش  
 بھی رکے گی۔ پکنے والوں کے سروں کو ترشوانا بھی  
 مفید رہتا ہے اگر آپ آئیوڈین اور وٹامن بی  
 کا میٹیکس خوراک میں یا اضافی سپلیمنٹ کی صورت  
 میں شامل کر لیں تو بے حد مفید ہو گا۔

خشک بال بھی بہت توجہ چاہتے ہیں، تیل ان بالوں  
 کی بہت اہم ضرورت اور خوراک ہوتا ہے، خالص  
 سرسوں، بادام، ناریل یا زیتون کوئی بھی اچھا تیل ہفتہ  
 میں دو مرتبہ ضرور لگائیں۔ بالوں کو اگر صحیح خوراک نہ  
 مل سکے تو قدرتی چمک اور رنگ ماند پڑ سکتی ہے۔

بعض علاقوں میں کھار پانی آتا ہے اور لوگ پینے  
 اور پکانے کے لیے میٹھا پانی استعمال کرتے ہیں اگر  
 آپ کھارے پانی سے بال دھوئیں تو خشکی، ایگزیرا اور  
 بالوں کے پتلے یا دو شاخے ہو جانے کے خدشے ہوتے  
 ہیں اور بہت مرتبہ بال روکھے، پھیکے اور گرنے کی وجہ  
 طویل بیماری، ذائقہ کرنے کا جنون کی حد تک خراب  
 ہو جانا یا کسی دوا کارنی ایکشن بھی ہو سکتا ہے۔

اگر بال بہت گرہیں تو خوراک میں چکنائی والی  
 غذاؤں مثلاً مچھلی کا تیل، یا مچھلی استعمال کرنا شروع  
 کر دیں۔ خشک میوے کھائیں اور اگر مچھلیوں میں  
 ٹیونا، سالمن، سارڈائز دستیاب ہو سکیں تو بہتر ہے۔  
 دودھ اور اس سے بنی ہوئی غذائیں نہیں، اور ہر سے  
 پتوں والی میزیاں لیں ان میں ایک جز سینٹیئم ہوتا

بقیہ: صفحہ 154 پر ملاحظہ کیجیے

دوکان ڈاکٹر

# آپ کی صحت سے متعلق طبیعی مشورے

مسند لڑکیوں کے لیے بہت صحیح ہو جاتا ہے۔  
علامات

شروع شروع میں جسم پر جلد سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے اور گول داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔ رفتہ رفتہ یہ داغ بڑھتے جاتے ہیں اور بڑھ کر کئی ایک چھوٹے داغ میں بڑے داغ دھبے بنا دیتے ہیں۔ کبھی آنکھیں، بھونیز اور ان کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ عموماً برس کے نشان ہاتھوں اور چہرے پر زیادہ ہوتے ہیں۔

حکیم عادل اسمعیل

لیکن اکثر ان کا آغاز بچہ سے ہوتا ہے۔ شروع شروع میں کھجلی ہوتی ہے خارش کرنے سے وہ حصہ چھل جاتا ہے اور سوکھنے کے بعد اس پر پیرنی بن جاتی ہے۔ جب یہ پیرنی اترتی ہے تو ان کے نیچے سفید نشان نمودار ہوتا ہے۔ یہ تعداد میں کئی ایک ہو سکتے ہیں۔ برس کا مرض اگر پہلے مرحلے میں ہے تو

## برص (لیوکودرما)

برص کو انگریزی میں لیوکودرما اور عام بول چال میں پچھل بھرنی کہتے ہیں۔ یہ ایک جلدی بیماری ہے۔ اس بیماری میں جلد کے اوپر چھوٹے چھوٹے اور کبھی بڑے بڑے سفید دھبے پڑ ہو جاتے ہیں۔ کبھی یہ دھبے گول اور کبھی مختلف الاشکال ہوتے ہیں۔ یہ مرض اکثر موروثی ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ باغی مرض کہلاتا ہے۔

خون میں ایک طرح کے کریات (جرٹوس) ہوتے ہیں جن کو مینوباسٹ کہتے ہیں۔ یہ ایک ایسا مادہ پیدا کرتے ہیں جو جلد کے رنگنے اور جلد کی رنگت برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جب باغی کی وجہ سے ان میں کمی ہو جاتی ہے اور جلد متاثر ہو جاتی ہے تو اس سے میلین (Melanin) کم ہو جاتا ہے یا پھر ختم ہو جاتا

ہے۔ اس مخصوص جلد کی جلد سفید ہو جاتی ہے اور کبھی رنگت سرخی مائل ہوتی ہے۔

برص کی وجہ سے جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور نہ ہی یہ مرض ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔ البتہ برص کی وجہ سے متاثرہ فرد کی جلد پرنا ہو جاتی ہے خاص طور پر یہ



منت تک اس طرح دھوپ میں بیٹھیں کہ دھوپ  
بروز راست متاثرہ حصوں پر پڑے، لیپ لگانے کے  
آدھے گھنٹے بعد دھوپ لیا جائے۔

### پریبیٹ

دودھ، دہی، چاول، بیگن، لیموں، اٹلی، امرود،  
کشمش، کاجو، نماز، آملہ، انڈو، مچھلی اور گائے کے  
گوشت سے پرہیز کریں۔



### بقیہ: ریشم جیسی زلفیں....

ہے اور متبادل خوراک میں مشرومز، گو بھی، پیاز، اناج  
(جنی، جو کا دلیہ) کھائیں اور Zinc لینے کے لیے سی فوڈ  
کے علاوہ سرخ گوشت اور انڈوں کا استعمال کر سکتی  
ہیں۔ میکینیشنم کے لیے موسمی سبزیاں، سفید گوشت  
(مرغی اور مچھلی) سونے وغیرہ لی جاسکتی ہیں۔  
آزمودہ نسخے

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے کینسر  
آئل ملا کر مساج کریں اور قدرے توقف کے بعد  
بال دھو لیں۔ ریٹھا، آملہ، سکاکائی والا نسخہ بالوں کو  
قدرتی چمک دک بھی عطا کرتا ہے اور بالوں کی جسامت  
بڑھتی ہے۔ اگر آپ کے بال نونے لگیں اور مسائل  
پیدا ہونے لگیں تو دو باتوں پر ضرور دھیان دیں۔ کیا  
آپ ان دنوں غیر معمولی تناؤ دباؤ اور افسردگی میں مبتلا  
رہیں یا آپ متوازن خوراک نہیں لے رہیں....؟ کوئی  
ایک سبب آپ بہتر طور پر جانتی ہیں۔ متوازن خوراک،  
آرام اور وٹامن ای اور بی پر مشتمل کوئی سپلیمنٹ (اپنے  
معالج سے مشورے کے بعد) غذا کا حصہ بنائیے۔



اس کا علاج آسانی سے ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرحلے  
میں مرض زیادہ دیر سے جاتا ہے۔

### علاج

برص کے علاج کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل  
چند نسخے مندرجہ ذیل ہیں۔

❖.... باہیگی کے بیج پچاس گرام لے کر ایک پیالی  
میں ڈالیں اب اس پر اورک کارس اتنا شامل کریں کہ  
باہیگی کے بیج ڈوب جائیں۔ دن میں ایک دو مرتبہ الٹ  
پلٹ کر دیا کریں۔ تین دن کے بعد ان بیجوں کو  
پینالے سے نکال کر ہاتھوں سے رگڑ کر ان کا چھلکا الگ  
کر لیں اس کے بعد بیج کو سائے میں خشک کر کے  
باریک سفوف بنا لیں روزانہ ایک گرام سفید دوپہر اور  
رات کھانے سے آدھے گھنٹہ پہلے یا کھانے کے  
آدھے گھنٹہ بعد پانی سے لیں۔

تخم نیم 100 گرام، تخم باہیگی 100 گرام،  
گندھک اتنی گرام۔ تینوں ادویات کا باریک سفوف  
بنالیں اور رات کو چھ گرام سفوف آدھے گلاس پانی  
میں بھگو دیں صبح کو اچھی طرح حل چھان کر پی لیں۔

❖.... گیر پچاس گرام، گندھک پچاس گرام،  
باہیگی پچاس گرام، گلنار پچاس گرام۔ چاروں ادویہ کا  
باریک سفوف بنا لیں رات کو آدھے گلاس پانی میں چھ  
گرام سفوف بھگو دیں اور صبح چھان کر پی لیں۔

❖.... تخم باہیگی پچاس گرام، گیر پچاس گرام، گلنار  
فارسی پچیس گرام، گندھک آملہ سار پچیس گرام۔  
تمام ادویات کا الگ باریک سفوف بنا کر آپس میں  
ملا لیں۔ اس کے بعد ایک حصہ سفوف میں پانچ حصے  
پانی ملا کر لیپ تیار کر لیا جائے اس لیپ کو جسم کے  
متاثرہ مقام پر صبح کے وقت لگا کر دو منٹ سے دس



## لگنے کا معالجہ

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا دواخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔

طبی ماہرین کے نزدیک روزمرہ غذا میں آسلیٹ، کیشیم، فاسفیٹ اور پوٹاشیم کا اثرات سے استعمال پتھری کا باعث بنتا ہے۔ یہ عنصر چھلکوں والے داجوں، ساگ سبزیوں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گردوں میں پتھری کے مریضوں کو ان چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ گردے میں پتھری ہونے کے عمل میں یوریا اور دیگر مادے ٹھوس صورت اختیار کرنے لگتے ہیں۔ یہ ریت کے ذروں سے لے کر منہ کے برابر اور بعض صورتوں میں خاصی بڑی جسامت اختیار کر لیتے ہیں۔ پھوٹی پھوٹی

ہمارے جسم میں ریزہ کی بڑی کے اطراف میں آخری پیل کے نیچے مٹھی بھر جسامت کے سرخی مائل بھورے عضو کی جوزی موجود ہے۔ لگ بھگ چار اونٹن وزن کے یہ عضو گردے ہیں جو ہیکل پر چھونے ہیں، لیکن ہمارے لیے بے حد قیمتی ہیں، گردے ہمیشہ بہا خدمات انجام دیتے ہیں۔ مختلف وجوہ سے پیدا ہونے والی خرابیاں نہ صرف گردوں بلکہ انسانی جان کے لیے سنگین اور بعض صورتوں میں ہلاکت خیز ثابت ہو سکتی ہیں۔ ایسا ہی ایک مرض گردے کی پتھری بھی ہے۔ گردوں میں پتھری کیوں پیدا ہوتی ہے اس کی

پتھریاں گردوں سے مٹانے میں پہنچ جاتی ہیں جبکہ بڑی پتھریاں گردے کی نالیوں میں پھنس جاتی ہیں۔ گردے کی پتھری انتہائی اذیت ناک درد کا سبب بنتی ہے۔

گردے کی پتھریوں کو نکالنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ درج ذیل میں چند مفید نسخے دیے جا رہے ہیں۔

❖.... آنولے کا چورن مولی کے ساتھ کھانا مٹانے کی پتھری میں موثر بتایا جاتا ہے۔

❖.... زیرہ اور چینی ہم وزن لے کر پیس کر سفوف بنالیا جائے۔ روزانہ تین مرتبہ ایک ایک چمچ سفوف پانی سے پھانکنا مفید بتایا جاتا ہے۔

❖.... آم کے تازہ پتے سائے میں سکھا کر پیس لیے جائیں۔ صبح باسی پانی کے ساتھ بقدر آٹھ گرام روزانہ پھانک لینے سے گردوں میں پانی جانے والی ریت کنکری دور ہو سکتی ہے۔

❖.... جن مریضوں کے گردوں میں پتھری ہو، وہ ۱۰ روزے زیادہ سے زیادہ کھائیں۔

❖.... بوبکا پانی پیتے رہنے سے پتھری اکثر پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے۔

❖.... جو کے آنے کی روٹی اور جو کا ستوا استعمال کرنا پتھری توڑنے میں مفید ہے۔

❖.... جامن کی مصلی کا چورن بنا کر دہی کے ساتھ کھانے سے پتھری میں آرام ملتا ہے۔

❖.... پختہ جامن کھانے سے پتھری کی تکلیف میں آرام ملتا ہے۔

❖.... ناریل کا پانی پیتے رہنا پتھری کی بیماری میں مفید ہے۔

❖.... ہاتھو کا ساگ پتھری سے محفوظ رکھتا ہے۔

❖.... پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت بنالیں۔ بتایا جاتا ہے کہ یہ شربت پینے سے اکثر پتھری نوٹ نوٹ کر

باہر آ جاتی ہے۔

❖.... مٹانے میں پتھری ہو تو لمبی (چاچھ) پینے سے بہت زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔

❖.... اجوان چھ گرام روزانہ پھانک لینا پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖.... الائچی کلاں سولہ عدد خربوزے کے بیج کی گری

ایک، چمچ، مصری دو چمچ سب کو ملا کر پیس لیں۔ ایک پیالی پانی میں ملا کر دن میں دو مرتبہ یعنی صبح و شام پینا پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖.... کاجر، چندر، کھیرے کا رس پچاس پچاس گرام ملا کر پینا مفید ہے۔

❖.... پنے کی دال رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس دال میں شہد ملا کر کھائیں۔ گردے یا مٹانے کی پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖.... چند دن نیم کے پتوں کی راکھ بقدر چھ گرام سفوف پانی کے ساتھ پھانک لینا فائدہ مند ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ جن افراد کو گردے میں

پتھری کی شکایت ہو چکی ہو اور وہ یہ چاہتے ہوں کہ ان کے گردے میں دوبارہ پتھری نہ بنے، انہیں چاہیے کہ

ہر ایک سفوف بعد ایک بڑا گلاس بھر کر پانی پیا کریں۔ رات کو بستر پر جانے سے پہلے بھی ایک گلاس پانی پینا نہ

بولیں۔ اس طرح رات میں پیشاب کے لیے اٹھنے کی ضرورت پڑے گی۔ جب اس کام کے لیے اٹھیں تو اس

کے بعد پھر ایک گلاس پانی پی لیں۔

جسم میں پانی کی مقدار زیادہ رکھنے کی بدولت ساڑھے فیصد مریضوں میں دیکھا گیا ہے کہ ان کے گردے میں پتھری

دوبارہ نہیں بنتی۔ گردے میں پتھری کے مریض ہوں یا نہ ہوں، ہر فرد کو روزانہ دس بارہ گلاس پانی ضرور پینا چاہیے۔



# اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانہ بر سہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے مسروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

گھنٹہ پہلے لگائیں۔

پاؤں صاف رکھیں

گرم پانی میں دو ہنچ سرکہ ڈال کر اپنے پاؤں پندرہ منٹ کے لیے اس پانی میں ڈال دیں۔  
یہ عمل ہفتے میں ایک مرتبہ دہرائیں۔ پاؤں اتنے صاف ہو جائیں گے کہ جیسے کبھی زمین پر اترے ہی نہیں۔

کچے دنگ پکے کرنا

جو پڑے رنگ چھوڑتے ہیں انہیں کچھ دیر کے لیے ستانی مٹی میں پانی میں بھجھو دیں۔

بینگن کے چھلکے اتاریں

بینگن کا بھرتہ بنانے سے پہلے بینگن کے اوپر تیل لگائیں تو چھلکے آرام سے اتر جائیں گے۔

مسور کی دال جلد گلائیں

مسور کی دال پکاتے وقت اگر اس میں ہلدی یا گھی شروع میں ہی ڈال دیں تو دال جلد ہی گل جائے گی۔

گرتے بال روکیں

باؤں کو گرنے سے روکنے کے لیے ام کی فصلی سے آری نکال کر پیس لیں۔ مٹی بھر رات بھر بھجو دیں۔ سچ پانی میں ملا کر سر دھونے سے ایک

ٹونیاں بالکل صاف ہو جاتی ہیں اور چمکدار نظر آنے لگتی ہیں۔

### پھولوں کو تازہ رکھنا

رات بھر کے لیے پھولوں کو تازہ رکھنا مقصود ہو تو پہلے پھولوں کو پانی میں نم کر لیا جائے اور کسی مرطوب گلدستہ میں رکھ کر بھیگی ہوئی خام روئی سے ڈھانپ دیا جائے پھر گلدستہ کو کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیا جائے۔ اگر خام روئی نہ مل سکے تو پھر اخباری کاغذ پانی سے نم کر کے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

### فرش دھونے کے لیے

جس پانی سے فرش دھو رہے ہوں اگر اس میں فرش دھونے سے پہلے تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو فرش پر کیزے اور کھیاں وغیرہ جمع ہو کر نہیں بجنھنیں گی۔

### مکھیوں کا اخراج

اگر کمرے میں بہت سی مکھیاں اکٹھی ہو جائیں تو چائے کی استعمال شدہ سوکھی ہتی کو دہکتے ہوئے انگاروں پر ڈالتیں تو کمرے سے مکھیاں باہر نکل جائیں گی۔

### چاہوں کی حفاظت

جس کنستریں میں چاول ڈالے گئے ہوں اس کے پینڈے میں نیم کی سوکھی پتیاں رکھ دی جائیں تو کنستریں میں کیزے، مکوڑے داخل نہ ہو سکیں گے۔

### ناریل کو تازہ رکھنے کے لیے

پرانے ناریل کو تازہ رکھنے کے لیے عام دودھ میں بھگو کر کم از کم چھ گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ ناریل کا ذائقہ وہی رہے گا جو کہ تازہ ناریل کا ہوتا ہے۔



زیادہ سے زیادہ

لکڑی کے ڈیکوریشن پیس صاف کرنے کے لیے

گیلے کپڑے سے خوب صاف کریں پھر کپڑے میں ذرا سا تیل لگا کر خوب ملیں ان میں چمک آجائے گی اگر کہیں سے ٹوٹ گئے ہیں یا خراش آئی ہے تو موم میں موسی رنگ چاکلیٹ رنگ کو ملا کر بھر دیں خراش غائب ہو جائے گی۔

### کانی دور کرنا

گھر کے اندر مثلاً باتھ روم، صحن یا کچن میں مسلسل نمی رہنے سے ان جگہوں پر عام طور پر کانی جم جاتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے بیچنگ پاؤڈر کو متاثر مقام پر چھڑک دینا چاہیے اور پندرہ بیس منٹ کے بعد جھاڑو سے اچھی طرح جگہ کو رگڑیں۔ اس طریقے سے تمام کانی اتر جاتی ہے اور جگہ بھی اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے۔

### دیمک سے نجات پانیں

گھر میں موجود کئی چیزوں خصوصاً کتابوں کو دیمک چاٹ جاتی ہے۔ دیمک سے نجات کے لیے مٹی کا تیل چھڑکنا چاہیے۔ اس سے دیمک فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ کچے گھروں میں دیمک چھت کو کمزور کرنے کا سبب بن جاتی ہے لہذا چھتوں کی دیکھ بھال کرتے رہنا چاہیے۔

### نل کی ٹونیاں

نمک ملے ہوئے گرم پانی سے تمام ٹونٹیوں کو فرش کی مدد سے صاف کر لیا جائے اور پھر کوئی پرانا سخت قسم کا فوٹھ فرش لے کر اس پر تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر ڈال کر ٹونٹیوں کے ارد گرد اوپر والے حصے پر خوب اچھی طرح سے رگڑ لیا جائے۔ اس طریقے سے





# جسم کے عجائبات



انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دو گنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جسیلی کی مانند لٹھے اور بے حبان ہو کر رہ جائیں۔

یہ نظر بدلنے سے ٹوٹ جاتا ہوں اور ایک پیار بھری نگاہ مجھے پھر سے جوڑ دیتی ہے۔ یہ سب افسانوی باتیں ہیں۔ حقیقت اس کے برعکس ہے۔ آپ کے پورے جسم میں کوئی دوسرا عضو مضبوطی میں میرا مقابلہ نہیں کر سکتا سوائے رحم مادر کے کیونکہ وہ نو ماہ تک کئی پونڈ وزن سنبالے رکھتا ہے۔ یہ اور بات کہ اسے میری طرح رات دن کم و بیش ستر اسی سال تک مسلسل کام نہیں کرنا پڑتا۔



(گزشتہ سے پوسٹ)

پمپنگ مشین  
دل

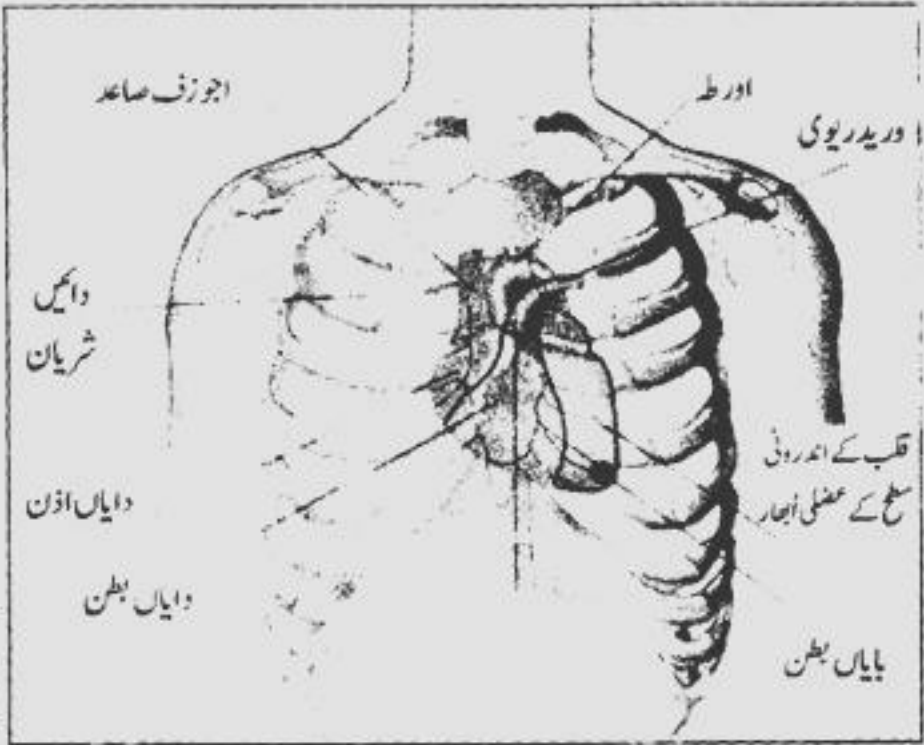
دل کی کہانی، دل کے زبانی

شاعروں اور ادیبوں نے جس عضو کا بڑی بے دردی سے استعمال کیا ہے وہ میں ہی ہوں۔ یعنی آپ کا دل۔ میں غزلوں، نغموں اور افسانوں میں ہزاروں لاکھوں مرتبہ ٹوٹ چکا ہوں۔ شاعروں نے مجھے تڑک بتایا، افسانہ نگاروں نے مجھے بے حد حساس ظاہر کیا۔ ان کے خیال میں، میں ایک ذرا

آج کل کے دور میں لوگ کسی بھی دوسرے عضو

بے حد حساس ظاہر کیا۔ ان کے خیال میں، میں ایک ذرا

جسم کو "آب حیات"  
 فراہم کرتی رہتی ہے۔  
 درحقیقت مجھ میں دو  
 چیمبرز یا حصے ہیں۔  
 دائیں حصے کے  
 نصف بالائی میں  
 جسم کا تمام استعمال  
 شدہ گندہ خون آکر  
 جمع ہوتا ہے اور اسی  
 سمت کے نچلے حصے  
 میں چلا جاتا ہے۔ میرا  
 نچلا حصہ اس خون کو



فورا قریب ہی موجود پیچھڑوں کی طرف روانہ کر دیتا ہے۔ یہ خون پیچھڑوں سے صاف ہو کر میرے بائیں حصے میں آجاتا ہے۔ بائیں حصے کا زیریں چیمبر اس آب حیات کو دوبارہ آپ کے جسم میں پمپ کر دیتا ہے۔

بظاہر یہ بہت آسان اور سادہ سا عمل ہے لیکن کیا آپ کو اندازہ ہے کہ یہ عمل آپ کے جسم میں کتنی مرتبہ سرانجام دیا جاتا ہے...؟ یہ عمل ایک منٹ میں او۔ ٹا بہتر تہہ ایک گھنٹے میں 4320 مرتبہ اور ایک دن میں 103680 مرتبہ مجھے انجام دینا پڑتا ہے۔ اس تعداد کو اگر آپ اپنی زندگی کے آج تک کے دن سے ضرب دے دیں تو حاصل ضرب حیران کن ہی نہیں ناقابل شمار بھی ہوگا۔

ہر مرتبہ مجھے یہ خون تقریباً ساٹھ ہزار میل لمبی خون کی نالیوں کے ذریعے جسم کے ایک ایک حصے تک پہنچانا ہوتا ہے۔ اگر کسی حصے کو خون کی فراہمی چند منٹوں کے لیے بند ہو جائے تو اس حصے کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی جس عضو کو

کے مقابلے میں مجھے زیادہ جانتے ہیں۔ آپ نے بھی میری تصویر ضرور دیکھی ہوگی۔ ہاتھ مجھ میں کوئی خوبصورتی موجود نہیں لیکن میری باطنی نوٹیاں ایسی ہیں کہ میرے بغیر زندگی کا تصور ہی نہیں کیا جاسکتا۔ میرا وزن بارہ اونس اور رنگ سرخی مائل سختی ہے۔ میں آپ کا بے حد مستعد اور سخت محنت کرنے والا غلام ہوں۔ ایک بندہ، دام جو اپنی ذمہ داریوں سے اچھی طرح واقف اور انہیں بہترین طریقے سے سرانجام دینے کی تمام تر صلاحیتوں سے مالا مال ہو۔

میں آپ کے سینے کی خطرناک ہڈیوں کے قلعے میں ہوا کے ذخیروں کے درمیان مخصوص مہلبیوں کی مدد سے ٹکا ہوا ہوں۔ میرا تجربہ انسان کی تسلی کے برابر یا سائز لمبائی میں چھ انچ اور چوڑائی میں زیادہ سے زیادہ چار انچ ہے۔ اگر آپ مجھے ذرا فاصلے سے دیکھیں تو میں کسی ناشپاتی کی طرح دکھائی دیتا ہوں۔

شاعروں کی لفاظی سے قطع نظر میں چار چیمبرز کا مشتمل ایک پمپنگ مشین ہوں جو چوتھے حصے آپ کے

بارے میں زیادہ نہیں سوچتے تو اچھا ہے لیکن بہت سے لوگ اپنے دل کی طرف سے خاصے متفکر رہتے ہیں اس کے نتیجے میں میرے اور خود اپنے لیے بڑی مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگ غلط انداز سے سوچنے اور خوف زدہ رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔

اکثر راتوں میں جب یہ لوگ تنہا کمرے میں لیٹے ہوں تو نیم غنودگی کے عالم میں میری دھڑکنوں کو سننے لگتے ہیں۔ اگر دھڑکنوں کو سننے سنتے انہیں محسوس ہوتا ہے کہ دو دھڑکنوں کے درمیان وقفہ آگیا ہے یعنی درمیان میں ان کا دل ایک مرتبہ نہیں دھڑکا۔ اس خیال سے وہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے دل میں کوئی ٹراہلہ پیدا ہو گئی ہے۔

کار کے انسٹیشن کی طرح اکثر میرا انسٹیشن بھی ایک لمحے کی تاخیر سے کام کرتا ہے۔ میں اپنی ضرورت کی بجلی خود پیدا کرتا ہوں اسی توانائی کے ذریعے سگڑتا اور پھیلتا ہوں کبھی کبھی توانائی کی سپلائی کے وقفے میں ذرا سا فرق آجاتا ہے۔ ایسے میں میری ایک دھڑکن دوسری دھڑکن میں مدغم ہو جاتی ہے اور سننے والے کو یہی محسوس ہوتا ہے کہ درمیان کی ایک دھڑکن غائب ہو گئی۔ ایسا اکثر ہوتا رہتا ہے اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

اکثر جب رات میں کسی وقت کوئی ڈراؤنا خواب دیکھتے ہوئے آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو آپ میری تیز تیز دھڑکنوں سے پریشان ہو جاتے ہیں اس کی وجہ سوتے میں خوف کا شدید احساس ہوتا ہے۔ خواب کے عالم میں آپ زندگی بچانے کے لیے جس قدر تیز دوڑتے ہیں اتنا ہی تیز مجھے بھی "دوڑنا" پڑتا ہے۔

(مبارق ہے)



شاعر حضرات نازک قرار دیتے ہیں یہ عضو، آپ کا دل، یعنی میں پینتالیس سال تک کے انسان کے جسم میں کم و بیش تین لاکھ ٹن خون پمپ کر چکا ہوتا ہوں۔ اس حقیقت سے آپ کو میرے چھوٹے سے وجود کی بے پناہ مضبوطی، طاقت اور بے پناہ صلاحیتوں کا اندازہ کرنے میں کسی قدر مدد مل سکتی ہے۔

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوز میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپیئن کے پٹھوں کی نسبت دو گنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوز میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیلی کی مانند لٹھے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

میں شب و روز کام میں مصروف رہنے کے باوجود آرام کے لیے بھی وقت نکال لیتا ہوں۔ آرام کا یہ وقفہ جو آدھے سیکنڈ کا ہوتا ہے مجھے تازہ دم کرنے کو کافی ہے۔ یہ آرام مجھے دھڑکنوں کے درمیان ملتا ہے۔

جب میرے بائیں نصف جیہر صاف خون کو ایک سیکنڈ کے ٹیموں جیسے میں جسم میں پمپ کر دیتا ہے تو اس کے بعد مجھے آدھے سیکنڈ آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اسی طرح جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو جسم میں پھیلی ہوئی خون کی باریک باریک نالیوں (Capillaries) میں سے زیادہ تر کی کارکردگی عارضی طور پر معطل ہو جاتی ہے۔ اس وقت انہیں خون کی سپلائی روک دی جاتی ہے اس لیے آپ کی نیند کے دوران مجھ پر سے کام کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ ایسے میں آپ کی نبض کی رفتار بہتر فی منٹ سے ساڑھنی منٹ تک ہو جاتی ہے۔

اگر آپ ایک عام صحت مند انسان ہیں اور میرے

مئی 2015ء

# کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے بلاشبہ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں شرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 17، D-1، ناظم آباد۔ کراچی 74600



لیا تھا وہ مسائل کی کمی کی وجہ سے علاج بھی نہیں ہو رہا تھا۔ شدید کمزوری کی وجہ سے روز بروز چڑچڑی ہوتی جا رہی تھی۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ پہاڑ جیسی زندگی کیسے گزرے گی۔ مجھے کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا۔ بھابھی کو بھی کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا۔ سنے تو نہیں پڑھنے اور کبھی کبھی پرانی کتابیں بھابھی لے آیا کرتی تھی۔ انہیں میں بھی پڑھ لیا کرتی۔ میرے حالات سے ملنے جھلٹے مسائل کے سلسلے میں مشورے دیے جاتے ہیں بھی ان مشوروں پر عمل کرتی مگر حالات جوں کے توں رہے۔

ایک روز بھابھی ایک پرانا رسالہ خرید لائیں اس میں کہانیاں بھی تھیں، لٹیفے بھی اور کئی گھریلو موضوعات مضامین بھی۔ مگر مجھے ایک آرٹیکل نے اپنی جانب متوجہ کیا وہ تھا ”مراقبہ زندگی کے مسائل کی جانب ایک قدم“....

اس آرٹیکل میں ذہنی، انفعالی مسائل سے لے کر صحت تک کے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعہ دیا گیا تھا۔ مراقبہ کے بارے میں مجھے کچھ علم نہ تھا اور نہ ہی کوئی بتانے والا تھا۔ میں نے اس مضمون کو کئی مرتبہ پڑھا مگر ایک بات سمجھ میں نہیں آ رہی تھی کہ مراقبہ کی مشقوں سے مسائل کس طرح حل ہوں گے۔ بھابھی دل کی اچھی تھیں عمر و مسائل کی کمی اور مسائل کی زیادتی کی وجہ سے وہ بھی چڑچڑی ہوتی جا رہی تھیں۔ اتنے امہاک سے رسالے کو پڑھتے ہوئے دیکھا تو بھابھی بولیں کیا پڑھ رہی ہو۔ میں نے انکے ہوئے کہا۔ کوئی خاص آرٹیکل نہیں ہے۔ انہوں نے رسالہ میرے ہاتھ سے لے کر دیکھا تو ان کے سامنے مراقبہ کا آرٹیکل تھا۔ تم مراقبہ کے بارے میں پڑھ رہی ہو۔ انہوں نے حیرت سے مجھے دیکھتے ہوئے کہا۔ نہیں نہیں.... مجھے مراقبہ کے بارے

شادی ہر لڑکی کا خواب ہوا کرتی ہے۔ میں نے بھی اپنے سن میں خوبصورت اور محبت کرنے والے ساتھی کے لیے ایک محل بنایا ہوا تھا۔ میری شادی ہو گئی مگر میری زندگی کے امتحان تو شادی کے بعد ہی شروع ہوئے۔ میری شادی ایک کھٹو، کھٹی مزاج اور کانوں کے کچے شخص سے ہوئی۔ گھر کی تربیت یہی تھی کہ شوہر کا ہر حکم ماننا ہے اور اس کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر بھی نہیں جانا۔ آپ یقین کریں کہ سات سال تک میں کسی شادی بیاہ کی تقریب و حد یہ کہ ختم قرآن میں بھی نہیں گئی اس کے باوجود روزانہ لڑائی جھگڑا، مار پیٹ اور گالی گلوٹی معمول بن گیا۔ بچے ہوئے تب بھی حالات نہ سدھرے۔ کاش میرا شوہر اچھا ہوتا اور مجھ سے محبت کرتا تو میں تمام زندگی اس کے در پر گزار دیتی۔ مگر اس نے بچوں کا بھی خیال نہ کیا۔ اپنی کھلی طبیعت سے مجبور ہو کر اس نے پیسے مار پیٹ کی بھر پلاق دے کر گھر سے نکال دیا۔

میں اتنے بڑے صدمے سے دو چار ہو کر اپنے بھائی کے در پر آئی جو ایک معمولی ملازمت کرتا تھا۔ بچے پڑھانی سے نالاں تھے۔ میں پڑھاؤں تو پڑھتے نہیں۔ میری ذہنی حالت عجیب ہو گئی تھی۔ ہر لمحے سوتے جاگتے اس شخص کی شکل ٹھوسٹی رہتی تھی۔ وہ مجھے گالیاں دیتا مارتا۔ میری کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی کہ میں اپنے آپ سے کافی دیر تک باتیں کرتی رہتی۔ کبھی بننے لگتی اور کبھی آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے۔ کوئی ایسی گھڑی نہ تھی جب میں اپنے سابقہ شوہر کو نہ کوسوں۔ مجھے کہیں ملازمت بھی نہ ملتی تھی۔

بچوں کی طرف دیکھتی تو کلیجہ منہ کو آتا۔ اعتماد کی کمی کے ساتھ ساتھ حیند کی کمی بھی رہنے لگی۔ جس کی وجہ سے صحت بھی متاثر ہوئی۔ کئی بیماریوں نے مجھے جکڑ

میں بالکل نہیں پتہ ہے۔

تو پھر کیوں پڑھ رہی ہو کیا مراقبہ کے بارے میں جاننا چاہتی ہو.....؟

جی... مراقبہ کی مشقوں کے جو فوائد اس مضمون میں دیے گئے ہیں وہ بہت زیادہ ہیں مگر میری سمجھ میں نہیں آتا کہ مشقوں کے ذریعے مسائل کا حل کس طرح ممکن ہے۔  
بھابھی مسکرائیں اور بولیں کل بازار سے کچھ رسالے خریدنے جا رہی ہوں اگر مراقبہ کے متعلق کوئی کتاب ملی تو لیتی آؤں گی۔

دوسرے دن وہ مراقبہ کے بارے میں ایک کتاب لے آئیں... میں نے کتاب کا مطالعہ کیا تو اس میں مراقبہ کی تعریف کچھ یوں کی گئی تھی "مراقبہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ ایک روش ہے جس کا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے۔"

مراقبہ اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سود مند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔  
مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے تحریر کیا تھا کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، متانت و استقامت، آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد اپنی محنت کی طاقت میں اضافہ کرنے حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ یہ وہ مقاصد ہیں جن کے حصول کے لیے مراقبہ کا آغاز کیا جاتا ہے۔

میں نے جب خود پر غور کیا تو واقعی یوں محسوس ہوا کہ میں پریشان زیادہ رہتی ہوں اور عملی کام کچھ بھی نہیں کرتی۔ ذہن میں ایک سوچ آتی کہ شاید میرے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعے ممکن ہو۔ اسی لیے مراقبہ کی تفصیل جاننے کا شوق ہوا۔ مراقبہ کی مشقوں کا

طریقہ اچھی طرح ذہن نشین کیا اور اللہ کا نام لے کر مراقبہ شروع کر دیا۔

کئی روز تک مراقبہ میں کوئی خاص کیفیت ظاہر نہ ہوئی لیکن مراقبہ کے بعد نیند اچھی آنے لگی۔ اسے میں نے مراقبہ کے اچھے نتائج سے تعبیر کیا اور مجموعی سے مراقبہ کا سلسلہ شروع کیا۔

ایک روز میں مراقبہ میں بیٹھی تھی کہ نظروں کے سامنے میرے بچے آ گئے۔ وہ بہت صاف ستھری یونیفارم پہنے اسکول بس کے انتظار میں کھڑے ہیں۔ میں گھر کی گیلری سے انہیں الوداع کہہ رہی ہوں۔ کچھ دیر بعد اسکول بس آ جاتی ہے اور بچے مسکراتے چہرے کے ساتھ ہاتھ ہلاتے ہوئے بس میں سوار ہو جاتے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک وسیع سرسبز میدان ہے میدان کے چاروں طرف بڑے بڑے درخت لگے ہوئے ہیں۔ شام کا وقت اس سبزہ زار پر میرے بچے کھیل رہے ہیں۔ میں بھی جوتے اتار کر اس نرم نرم گھاس پر چلنے لگ۔ سبز گھاس پر شبنم کے قطرے سورج کی کرنوں میں موتیوں کی طرح چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں میں نے دیکھا کہ فضا میں ہزاروں پرندے محو پرواز ہیں۔ دور ایک جمیل نظر آرہی ہے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے عمر دھوپ میں شدت نہیں ہے میں بھی قدم بڑھاتی ہوئی جمیل تک جا پہنچی۔ جمیل کے کنارے پر سینکڑوں کی تعداد میں رنگ برنگی تتلیاں اڑ رہی ہیں۔ جمیل کے کنارے پر ایک کشتی کھڑی تھی یوں لگ رہا تھا کہ وہ میرے ہی انتظار میں کھڑی ہو۔ میں جلدی سے کشتی میں سوار ہو گئی۔

آئیے دیکھیں 173

# خطبات علمی

ایک شعب پر نظر کیا، نظر

کرتے کرتے وہ کسی مثبت نتیجہ پر پہنچا اور پھر وہ اس دنیا سے رخصت ہو گیا... اس سائنسدان کو حاصل ہونے والا نتیجہ راہ نمائی تو کرتا تھا لیکن ابھی اس کی علمی حیثیت قائم نہیں ہوئی تھی۔

دوسرے آدمی نے، دوسرے طالب علم نے یا دوسرے سائنس دان نے اس علم کو آگے بڑھایا... یوں کچھ روشن پہلو مزید نمایاں ہو گئے... رفتہ رفتہ سینکڑوں اعلیٰ دماغ اس ریسرچ میں شریک ہوتے رہے اور علم کی ایک حیثیت قائم ہو گئی... اس کی ایک تھیوری بن گئی... پھر یہ علم اور آگے بڑھا... اس میں مزید باہمت، باذوق دماغ شریک ہوئے اور اس تھیوری کو پریکٹیکل کی صورت دے دی گئی... نتیجہ میں ایک ایسا علم تشکیل پایا جس سے کوئی عقل کا اندھا بھی انکار نہیں کر سکتا...

جب ہم کسی علم کی بنیاد تک پہنچنا چاہتے ہیں تو اس کیلئے ہمیں ایسی فکر اور سوچ کی ضرورت پیش آتی ہے جو گہرائی میں سفر کرے... سطحی سوچ سے کسی علم کی بنیاد تک پہنچنا ممکن نہیں ہے...

دنیا کا کوئی بھی علم ایسا نہیں ہے جس کی بنیاد میں تحقیق، تجسس، تلاش اور گہرائی موجود نہ ہو... جیسے جیسے ہم کسی علم کے اندر نظر کرتے ہیں اسی مناسبت سے اس علم میں ہمیں نئے نئے پہلو نظر آتے ہیں۔ جب ہم ان پہلوؤں پر اور زیادہ گہری نظر سے نظر کرتے ہیں تو علم کی بہت سی شاخیں بن جاتی ہیں۔

علم کوئی بھی ہو... فلسفہ ہو، منطق ہو یا علم الکلام ہو... سب ہی کی طرز میں مشنرک ہیں... یعنی جس علم کے بارے میں جتنے زیادہ نظر کرنے والے موجود ہوتے ہیں یا کسی ایک علم کی ریسرچ میں جتنے زیادہ اذہان شامل ہو جاتے ہیں وہ علم اسی مناسبت سے ترقی کرتا رہتا ہے اور نتیجہ میں وہ ایک مستحکم اور مبسوط علم بن جاتا ہے... ایسا علم!... جس کا اپنا ایک نظریہ، ایک فلسفہ اور اپنا ایک طرز عمل اور طرز استدلال ہوتا ہے... موجودہ دور کے سائنسی علوم میں بھی یہی طریقہ کار موجود ہے... ایک سائنس دان نے علم کے کسی

دنیا کا کوئی بھی علم ایسا نہیں ہے جس کی بنیاد میں تحقیق، تجسس، تلاش اور گہرائی موجود نہ ہو۔

کوئی کام اس حد تک ممکن نہیں ہے۔

جب تک اس کام کو کرنے سے متعلق آپ کو انفارمیشن نہ ملے۔

لاشعور ہی ایسا علم ہے کہ جہاں انسان جان لیتا ہے کہ اس کائنات کا خالق کون ہے...؟

کائنات کے اجتماعی اعمال کی تشریح ہے... کائنات سے مراد مخلوق کی تمام نوعیں ہیں جو کائنات میں موجود ہیں اور ہر آن اور ہر لمحہ زندہ ہیں...

تیسرے ورق کے پہلے صفحے پر انفرادی احکامات ہیں اور دوسرے صفحے پر ان احکامات کے نتیجے میں انفرادی اعمال و حرکات کا ریکارڈ ہے...

آخری الہامی کتاب قرآن پاک میں جہاں آدم کی خلافت و نیابت کا تذکرہ بیان ہوا ہے، وہاں بنیادی بات یہ بیان ہوئی ہے کہ آدم کو علم الاسماء عطا کیا گیا ہے... یہ علم الاسماء ہی تھا جس کی بنیاد پر فرشتوں نے آدم کو سجدہ کیا... انسان کا شرف صرف اس بات پر قائم ہے کہ اسے خالق کائنات کی نیابت عطا ہوئی ہے اور وہ نیابت کے علوم سے واقف ہے...

خالق کائنات نے جب آدم کو علم الاسماء عطا کر دیا اور اپنی تخلیقی صفات سے آدم کو آگاہ کر دیا تو آدم کا یہ علم پوری نوع انسانی کا ورثہ بن گیا...

تخلیق کا فخر مولا یہ ہے کہ انسان کے اندر روح کام کر رہی ہے... اگر انسان کے اندر یا آدم زاد کے اندر روح موجود نہیں ہے تو آدم زاد کا وجود ناقابل تذکرہ ہے اور اس کی کوئی حیثیت نہیں... جب خالق کائنات نے آدم کے اندر اپنی روح پونک دی تو اس کے اندر حواس بیدار ہو گئے... روح کیا ہے؟... خالق کائنات اللہ تعالیٰ کا امر ہے... اللہ تعالیٰ کا امر یہ ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے... ”ہو جا“... اور وہ چیز ہو جاتی ہے۔

پیدائش کا مطلب یہ ہے کہ روح اپنے لئے ایک وجود بنا کر اس دنیا میں اپنا مظاہرہ کرتی ہے... بچے میں اگر روح نہ ہو تو وہ بچہ مردہ کہلائے گا... روح جسم کی

ہر نئے علم کو عوام الناس میں متعارف کرانے کیلئے اس علم کی مختلف طرزوں میں، مختلف بیاریوں میں تشریح کی جاتی ہے۔ ان تشریحات سے شعور آشنا ہوتا ہے، اسی مناسبت سے شعور کے اندر سکت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سکت کے نتیجے میں شعور گہرائی میں سفر کرنے لگتا ہے... شعور کی گہرائی کا دوسرا نام لا شعور ہے!... طالب علم جب شعور کی گہرائی میں داخل ہو جاتا ہے تو اس کے سامنے لا شعور کا دروازہ آ جاتا ہے...

اسی طرح جب روحانی علوم کا کوئی طالب علم شعور کی گہرائی سے گزر کر لا شعور کی گہرائی میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ ورائے لا شعور میں داخل ہو جاتا ہے... ورائے لا شعور ہی ایسا علم ہے کہ جہاں انسان جان لیتا ہے کہ اس کائنات کا خالق کون ہے!... تئلیق کائنات میں اس کی کون کون سی مصلحتیں اور رموز پوشیدہ ہیں!... اگر انسان کے اندر تفکر کی راہیں موجود ہوں تو وہ حافی علوم کی تصویر سے گزر کر پریکٹیکل میں داخل ہوتا... کائنات اور خالق کائنات کی صفات کو جان لینا، پہچان لینا، آسان عمل بن جاتا ہے...

علم روحانیت کے تین اوراق ہیں!... ہر ورق میں دو صفحے ہیں... پہلے ورق کے پہلے صفحے پر تجلی کا عکس موجود ہے اور تجلی کے اس عکس میں وہ تمام رموز اور وہ تمام مصلحتیں نقش ہیں جو تخلیق کائنات کا بنیادی مصالحہ ہیں... اس عکس، ان رموز اور مصلحتوں کو سمجھنے کے لئے دوسرے صفحے پر ایک ایسی تحریر ہے جس تحریر کو پڑھ کر انسان پہلے صفحے کی تشریحات رموز اور مصلحتوں سے واقف ہو سکتا ہے۔

دوسرے ورق کے پہلے صفحے پر احکامات کا ریکارڈ ہے اور دوسرے صفحے پر کائنات کا اجتماعی پروگرام یا

مئی 2015ء



تشکیل اور پیدائش کے بعد جسم کو بڑھاتی رہتی ہے۔۔۔ لیکن بڑھنے کے اس عمل سے پہلا جسم غائب ہوتا رہتا ہے۔۔۔ ہر پچیس منٹ کو فنا ہے اور دوسرے منٹ کو بقا ہے۔۔۔ ہر تیسرے منٹ کو فنا ہے تو چوتھے منٹ کو بقا ہے۔۔۔ فنا غیب ہے اور بقا شہود ہے۔۔۔ ساری کائنات غیب اور شہود کی ایک نیٹ پر چل رہی ہے۔۔۔ جو چیز کبھی شہود ہوتی ہے وہ غیب میں چلی جاتی ہے۔۔۔ غیب اور شہود دونوں ایک دوسرے سے اس طرح چپکے ہوئے ہیں کہ غیب کو شہود سے میچہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ شہود کو غیب سے میچہ کیا جاسکتا ہے۔۔۔

آپ 40 سال کے ایک فرد سے اس کے بچپن کے دو ماہ الگ نہیں کر سکتے۔۔۔ اس کی جوانی میچہ نہیں کر سکتے۔۔۔ 70 سال کی عمر تک کون سی علامت ہے جس میں تبدیلی ظاہر نہیں ہوتی؟۔۔۔ چہرے کے نقش و نگار، غدوخال۔۔۔ ہر چیز تبدیل ہوگئی۔۔۔ یعنی ایک دن کا بچہ! جس کا نام رکھا گیا تھا، وہ غیب میں چلا گیا۔۔۔

اللہ تعالیٰ نے اس کائناتی سسٹم کو غیب اور شہود پر متحرک رکھا ہوا ہے۔۔۔ چونکہ شہود بذات خود متغیر شے ہے، اس لئے متغیر شے کو قائم رکھنے کیلئے بھی متغیر چیزیں درکار ہیں۔۔۔ ان میں دن، رات بھی شامل ہیں۔۔۔ کروڑوں سال سے دن رات باری باری بدل بدل کر آرہے ہیں۔۔۔ اسی طرح لاکھوں سال سے انسان گندم کھا رہے ہیں، جو موسم کے حساب سے کبھی غیب میں چلی جاتی ہے اور پھر دوبارہ موجود ہو جاتی ہے۔۔۔ یہ تغیر و تبدل حیات و ممات کو قائم رکھنے کیلئے ضروری ہے۔۔۔ حیات و ممات کو قائم رکھنے کیلئے مخلوق کو ایک نظام کے تحت وسائل کا پابند و محتاج رکھنا بھی ضروری ہے۔۔۔ ہم سب ہوا، پانی اور غذا کے محتاج

ہیں۔۔۔ اور اگر پانی یا ہوا نہ ہو تو زمین مردہ ہو جائے گی۔۔۔ نتیجہ میں مخلوق ختم ہو جائے گی۔۔۔ لیکن اس سارے سسٹم میں اصل حیثیت روح کی ہے!۔۔۔ کائنات میں جتنی بھی اشیاء موجود ہیں۔۔۔ وہ زمین کے اوپر ہوں یا زمین کے اندر۔۔۔ آسمانی مخلوق، سات آسمان یا عرش و کرسی۔۔۔ ہر شے میں روح موجود ہے!۔۔۔ اور جو چیز ہمیں ظاہری نگہوں سے یا صفاتی آنکھوں سے نظر آتی ہے وہ سب روح کا لباس ہے۔۔۔ روح آدمی کے غدوخال کے مطابق گوشت پوست کے جسم کے ذریعے اپنا مظاہرہ کرتی ہے۔۔۔ اس جسم سے روح جب اپنا رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو یہ جسم منتشر ہو کر مٹی کے ذرات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

روح سے واقفیت حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ ذہنی دلچسپیاں کم کر کے زیادہ سے زیادہ وقت ذہن کو اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رکھا جائے۔۔۔

روحانیت میں ایک نقطے پر توجہ مرکوز کرنے کا نام مراقبہ ہے!۔۔۔ مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ ہر طرف سے توجہ ہٹا کر ایک ذات اقدس و اکبر سے ذہنی رابطہ قائم کر لیا جائے۔۔۔ جب کسی بندے کا رابطہ اللہ تعالیٰ سے قائم ہو جاتا ہے اور اس کے اوپر سے مفروضہ جو اس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے تو وہ مراقبہ کی کیفیت میں داخل ہو جاتا ہے۔۔۔ مراقبہ ایسے عمل کا نام ہے جس میں کوئی بندہ بیداری کی حالت میں رہ کر بھی اس عالم میں سفر کر سکتا ہے جس کو ہم روحانی دنیا کہتے ہیں۔۔۔ روحانی دنیا میں داخل ہونے کے بعد بندہ اس خصوصی تعلق سے واقف ہو جاتا ہے جو اللہ تعالیٰ اور بندہ کے درمیان بحیثیت خالق و مخلوق بر لحد اور ہر آن موجود ہے۔



# قرآنی انسانیکلوپڈیا



متر آن پاک رسد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک کھل دستور حیات اور مضابطہ زندگی ہے۔ مترآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

## البیان

مفہوم کو لفظوں میں لانے کا عمل، ادائے مطلب، کسی بات کا اظہار یا بات کہنے کا ڈھنگ بیان کہلاتا ہے۔ بیان سے مراد کوئی قول، مقولہ، کلام اور گفتگو بھی ہے اور کسی موضوع کی تفصیل و تشریح سے بحث، پیکچر، تقریر، وعظ بھی ہے۔ قرآن پاک میں لفظ بیان 4 مرتبہ آتا ہے۔

اس دنیا میں صرف انسان ہی وہ مخلوق ہے جس کی ایک منفرد خصوصیت زبان اور ہوشوں کی مخصوص حرکات کے ذریعہ بات کرنا ہے۔ گفتگو کرنے کی یہ صفت اس زمین پر آباد کسی بھی ذی نفس کے پاس نہیں ہے۔ جہاں تک تبادُلہ خیال کا تعلق ہے تو جانوروں میں تبادُلہ خیال ہوتا ہے اور درختوں کے درمیان بھی تبادُلہ خیال ہوتا ہے تاہم ان کے درمیان تبادُلہ خیال نہایت محدود چنانچہ ہوتا ہے، بیان یعنی الفاظ ادا کرنے کی صلاحیت ان مخلوقات میں سے کسی کے پاس نہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس زمین پر ابتداء میں انسان کا طرز زندگی جانوروں کی طرح تھا۔ انسان درختوں اور غاروں میں رہتا تھا۔ نہ اسے لباس کا شعور تھا اور نہ ہی زبان کا!... یہ سمجھا جاتا ہے کہ ابتدائی دور کا انسان اپنی قوت گویائی کو استعمال کرنا نہیں جانتا تھا اور دوسرے جانداروں اور مخلوقات کی طرح مختلف اشاروں کنایوں میں اپنا مدعا بیان کرتا تھا۔ سینکڑوں ہزاروں برس کے شعوری ارتقاء کے بعد انسان نے گفتگو کا آغاز کیا لیکن ایسا سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ قرآن پاک کی آیات اور حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشادات کے ذریعہ یہ حقیقت واضح ہو کر سامنے آتی ہے کہ اس زمین پر انسان کی آمد ان تمام حواس اور صلاحیتوں کے ساتھ ہوئی تھی جو آج کے انسان کے پاس

بھی میسر ہیں اور مستقبل میں آنے والے ہر دور کے انسان کے پاس میسر ہوں گے۔ سورہ رَحْمٰن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

ترجمہ: ”(خدا جو) رَحْمٰن (مہربان ہے)، اسی نے قرآن کی تعلیم فرمائی، اسی نے انسان

کو پیدا کیا اور اسی نے اس کو بولنا (الْبَيِّنَات) سکھایا۔“ [سورہ رَحْمٰن (55) آیت: 14۲]

سورہ رَحْمٰن کی آیت ”خلق الانسان على البيان“ سے واضح ہوتا ہے کہ گفتگو اور بیان کی صلاحیت انسان کی تخلیق کے ساتھ ہی اسے عطا کر دی گئی تھی۔ یہی بیان کا علم تھا جس کے ذریعہ اس نے روزِ اوّل ربوبیت کا اقرار کیا، اللہ اور فرشتوں سے بات جیت اور علمِ الٰہی کا اظہار کیا۔ روزِ اوّل جنت کی یہ زبان انسانی لاشعور کی پہلی زبان تھی۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو جسمانی اور ذہنی طور پر بہترین حالت میں تخلیق کر کے اس دنیا میں بھیجا ہے۔ لہذا انسان کی تمام صلاحیتیں بھی اس کی تخلیق کے ساتھ ہی اسے ودیعت کر دی گئی تھیں۔

اس دنیا میں ہم دیکھتے ہیں کہ نومولود بچہ وہی زبان بولتا ہے جو اس کے ماں باپ، بہن بھائی اور رشتہ دار اس کے سامنے بولتے ہیں، الفاظ دیگر بچہ وہی زبان بولتا ہے جو وہ اپنے ماحول سے سیکھتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں جو بھی بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اس زبان و بیان کا حامل ہوتا ہے جو اس میں روزِ ازل سے ہی ودیعت کی گئی ہے اور مادری زبان اس کی دوسری زبان Second Language بنتی ہے۔ یہ زبان و بیان ہر ایک میں یکساں ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ جب انسان کا ہاتھ کسی کانٹے یا جلتے کو ٹکے پر لگتا ہے تو تکلیف کی اطلاع اس کے ذہن میں کس زبان کی صورت میں پہنچتی ہے۔ بھینسی خوشبو اور ناگوار بو کی اطلاع ذہن میں کس زبان میں وصول کرتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح ایک شخص کو جب اسے پیاس لگتی ہے تو اس کے ذہن میں پانی کے لیے آنے والا خیال کس زبان میں ہوتا ہے؟ دنیا کے ہر خطہ میں چاہے وہاں کوئی سی بھی زبان رائج ہو بھوک، پیاس، تکلیف، تسلی، خوشی، غم، محبت، نفرت، خواب، خواہش، جنس، اچھائی، برائی، سچ، جھوٹ غرض زندگی کا ہر تقاضہ ہر جذبہ اور ہر طرز کو ایک ہی معنوں میں لیا جاتا ہے۔ یہ سب ہمارے فطرت میں Buitin ہے۔

قرآن میں دیگر مقامات پر بیان کا لفظ اس طرح آیا ہے۔

ترجمہ: ”(اے نبی) آپ قرآن کو جلدی (یا د کرنے) کے لئے اپنی زبان کو حرکت نہ دیں۔ اسکا جمع کرنا اور (آپ کی زبان سے) پڑھنا ہمارے ذمہ ہے، ہم جب اسے پڑھ لیں تو آپ اس کے پڑھنے کی بیوقوف کریں، پھر اس کا (واضح) بیانت (بَيِّنَات) کر دینا ہمارا ذمہ ہے۔“ [سورہ قیامہ (75) آیت: 16-19]

ترجمہ: ”اور ہم نے تم پر (ایسی) کتاب نازل کی ہے کہ (اس میں) ہر چیز کا (منفصل) بیانت (بَيِّنَات) ہے اور مسلمانوں کے لئے ہدایت اور رحمت اور بشارت ہے۔“ [سورہ نمل (16) آیت: 89]

”عام لوگوں کے لئے تو یہ (قرآن) بیانت (بَيِّنَات) ہے، (مگر) تقویٰ اختیار کرنے والوں کے لئے ہدایت اور نصیحت ہے۔“ [سورہ آل عمران (3) آیت: 138]



# روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظر یہ رنگ و نور شیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔  
برائے مہربانی جوابی نفاذ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب -1-D, 1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600

سوال: مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے....؟

(صمد انور۔ کراچی)

جواب: مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول دو طرح سے ہوتا ہے۔

پہلی صورت یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے اس کے اوپر آدھی نیند طاری ہو گئی جس کو ہم نیم غنووگی کہہ سکتے ہیں اور اس حالت میں وہ غیب کی بہت سی چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔

دوسری حالت میں وہ آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے لیکن اس کے اوپر نیند طاری نہیں ہوتی۔ آنکھیں بند ہیں اور وہ غیب کی چیزوں کا مشاہدہ کر رہا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام درود ہے۔ جب کوئی شخص اس کیفیت سے پوری طرح آشنا ہو جاتا ہے تو پھر درود کی حالت میں اس کی آنکھیں کھلنے لگتی ہیں اور کیفیت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز بند آنکھوں سے دیکھ رہا ہے۔ آنکھوں پر ایک دباؤ پڑا اور آنکھیں کھل گئیں۔ رفتہ رفتہ یہ حالت اسی درجہ غالب آ جاتی ہے کہ اس کو آنکھیں بند کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور وہ اپنے ارادہ کے ساتھ جہاں دیکھنا چاہتا ہے دیکھ لیتا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام کشف یا مکاشفہ ہے۔ لیکن اس حالت میں انسانی شعور کافی حد تک معطل اور دبا ہوا رہتا ہے۔ یعنی جب اس کے اوپر یہ حالت وارد ہوتی ہے تو ماحول سے اس کا تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور جب اس کیفیت سے باہر آتا ہے تعلق بحال ہو جاتا ہے۔

مکاشفہ کی صلاحیت پوری طرح بیدار ہو جانے کے بعد ذہن ایک نئی کروٹ لیتا ہے اور انسان کھلی آنکھوں

سے دور دراز اور پس پردہ چیزوں کو دیکھنے پر قادر ہو جاتا ہے پس پردہ چیزیں بھی دیکھتا ہے اور شعوری حواس میں بھی رہتا ہے۔ مطلب یہ کہ شعوری حواس میں وہ باتیں کر رہا ہے، کھا رہا ہے۔ چل رہا ہے اور مشاہدہ بھی کر رہا ہے۔ تصوف میں اس کا نام مشاہدہ ہے۔

مشاہدہ میں اس بات کی مشق ہو جاتی ہے کہ انسان لا شعوری واردات و کیفیات میں جو دیکھتا ہے شعور اس کو نہ صرف محسوس کرتا ہے بلکہ اس کو ایک حقیقت جان کر اہمیت بھی دیتا ہے۔ نتیجہ میں لا شعوری اور شعوری کیفیات میں ایک توازن قائم ہو جاتا ہے۔

جب یہ کیفیت قائم ہو جاتی ہے تو کوئی سالک

غیب اور ظاہر میں بیک وقت دیکھتا ہے، محسوس کرتا ہے اور عمل کرتا ہے۔

وہ اللہ تعالیٰ کی صفات کا مشاہدہ بھی کرتا ہے اور دنیاوی کاموں میں بھی مصروف رہتا ہے،

فرشتوں سے ہم کلام بھی ہوتا ہے اور اپنے دوستوں سے محو گفتگو بھی رہتا ہے۔ یعنی اس کے اوپر ایک ایسی حالت وارد ہو جاتی ہے جس کو ہم لا شعوری اور شعوری کیفیات کا ایک جگہ جمع ہونا اور بیک وقت عمل کرنا کہہ سکتے ہیں۔

وہ خود کو زمین پر بھی موجود دیکھتا ہے اور آسمانوں کی سیر میں بھی مصروف پاتا ہے۔

آئیے! دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اپنے کرم اور اپنے محبوب سنی شیخ عظیم کے صدقے میں ہمیں توفیق عطا فرمائیں کہ

ہم اس کے محبوب سنی شیخ عظیم کے نقش قدم پر چل کر اپنا عرفان حاصل کریں اور من عرف انس۔ فقد عرف ربہ یعنی

جس نے خود کو پہچان لیا بیشک اس نے اپنے رب کو پہچان لیا کے کلیے کے مطابق خود کو پہچانیں اور ذات باری تعالیٰ کا عرفان حاصل کر لیں۔ آمین یا رب العالمین۔



میرے سوار ہوتے ہی کشتی جمیل کے پانی پر تیرنے لگی اور میں جمیل کی سیر کرنے لگی۔

### بقیہ: کیفیات مراقبہ

ایک روز دیکھا میں رات کے وقت گھر جا رہی ہوں شدید اندھیرے کی وجہ سے راستہ دکھائی نہیں دے رہا۔ ابھی میں سوچ ہی رہی تھی کہ گھر کس طرح جاؤں گی۔ روشنیوں کا ایک غول میری جانب آتا دکھائی دیا۔ قریب آیا تو معلوم ہوا کہ وہ بہت سے جگنو تھے۔ وہ آگے آگے مجھے راستہ دکھاتے جا رہے ہیں۔

مراقبہ سے میرے مسائل میں کمی اس طرح ہوتی کہ ذہن اب فضول سوچوں کو زیادہ دیر خود پر مسلط نہیں ہونے دیتا۔ یکسوئی کی وجہ سے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ میرے اعتماد کی وجہ سے بچوں پر اس کا بہت اچھا اثر پڑا ہے۔ اس اعتماد کی بدولت مجھے ایک اسکول میں ملازمت بھی مل گئی ہے۔

اب مایوسی پر کافی حد تک قابو پایا ہے۔ خوشی اس بات کی ہے کہ اب میں اپنے انتہائی تلخ ماضی کو بھول کر اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے کوششوں میں مصروف عمل ہوں۔



# رصدی ربیع پہلے



اس ماہ کے مضامین میں نبی رحمت ﷺ، حضرت موسیٰ کی ولادت سے آغاز نبوت ﷺ تک، پہاڑی المدینہ تا پوری، انسان ایک کائنات، نگاہ مرد موسیٰ، مولانا احمد علی ابوری، مہر تاک داستان، ایک فقیر ایک بادشاہ، مہر رسالت میں، ہفت رسول حضرت ام کلثوم، معاشرے میں خواتین کا کردار، ماں کا دودھ، تھمیاں، نیلی شہتی کیجیے، مید اور شاہی نبوت خانہ اور انگوٹھ پریش جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، بیچ اسائیکلوپی، ایڈ ٹرکون تھا...؟، جو اہر ات کی، نیا، محفل مراقبہ، اللہ رکھی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ”قطرے سے گہر ہونے تک“ قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا ہے کہ اللہ سبحانہ تعالیٰ ہمہ جہت رحیم و کریم ہے وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان رہتا ہے، وہ کسی کی فوری گرفت نہیں کرتا۔ اس کردار پر جن مسائل یا مشکلات سے ہم انسان دوچار ہوتے ہیں یا ہیں وہ خود ہماری اپنی ناعاقبت اندیشیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انفرادی سطح پر انسان اپنی کوتاہیوں اور وہ سبوں کی بد باطنیوں مکر و فریب، تعصب، حسد، ظن اور بدگمانیوں کے ہاتھوں دکھ اٹھاتا ہے۔ مشاہدہ یہ ہے کہ جب سارے راستے مسدود اور حالات انتہائی مایوس کن نظر آتے ہیں،

اللہ تعالیٰ کی رحمت آمادہ کرم رہتی ہے۔ مختلف انداز میں وہ ہمیں مسئلے کے حل اور تلافی کی صورتیں سمجھاتا ہے۔ جو انسان اس کی رحمانیت اور ربوبیت پر یقین رکھتا

## قطرے سے گہر ہونے تک

ہیں وہ اس کے ان اشاروں کو سمجھ لیتے ہیں پھر ان کے لیے خیر و برکت کے راستے کھل جاتے ہیں مایوسیوں کے سیاہ بادل چھٹ جاتے ہیں۔

(حکیم محمد سعید)

یہ دنیا جو بہت آباد و شاد نظر آتی ہے دراصل ایسی نہیں ہے، جن لوگوں کو ہماری آنکھیں بہت خوش حال مرفع الحال اور دولت سے کھلتا دیکھتی ہیں

ان کے ظاہر پر نہ جائیے۔ کلبوں میں اور عالی شان ہونٹوں میں داد عیش دینے والوں میں کچھ تو وہ ہیں جن کی آنکھیں اس وقت اپنے انجام کو دیکھنے سے قاصر ہیں اور وہ حسن، جوانی اور دولت کو لٹا کر اور لوٹ کر مزے اڑاتے نظر آرہے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو دراصل اندر سے بہت دکھی ہیں اور اپنی دولت کے سہارے مختلف قسم کے لہو و لعب میں مبتلا ہو کر غم غلط کرنے کی لالچ حاصل کوششیں کر رہے ہیں۔ مختلف نشے، مختلف کھیل، دلچسپیاں، عیش، قہقہے چھپچھپ محض فریب ہیں۔

کبھی آپ ان کے مونس بن کر ان کے اندر جھانکیے، آپ کو دکھوں، حسرتوں اور شکایات کے سوا ان کے پاس کچھ نہیں ملے گا۔ قدرت انہیں نجات کے راستے سمجھاتی ہے لیکن وہ بدستور اپنی راہ پر چلتے رہتے ہیں۔ کبھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھے اور پھر انہیں منولے۔ پہلے تو وہ آپ کو بہت مضبوط اور اپنی روش پر مضبوطی سے ڈنٹے نظر آئیں گے لیکن پھر جس حصار میں وہ خود کو جتنا کیے ہوتے ہیں وہ آہستہ آہستہ نوٹے لگتا ہے اور ان کی شخصیت کا اصل روپ سامنے آجاتا ہے۔ سب باتیں، افسانے اور کہانیاں بن جاتی ہیں، جنہیں لوگ زیادہ تر وقت گزاری کے لیے بڑے شوق سے پڑھتے ہیں۔

یہاں ایک ایسی خاتون کا ذکر مناسب ہو گا اس کی کہانی بھی دوسروں سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے۔ وہ ایک دولت مند گھرانے کی چشم و چراغ تھی۔ ہر سہولت اور آزادی اسے میسر تھی۔ یورپ اور امریکہ کے عشرت کدوں کے در اس کے لیے ہمیشہ کھلے رہے۔ باغ عیش و عشرت کی اس گھلگھٹ میں

اس نے اپنے جیسے ساتھی کا انتخاب کیا اور جوئے زندگی حسین وادیوں میں سے گزرتی رہی سچے سچے بھی ہوئے اور زندگی بہت اسی جی نظر آنے لگی۔ لیکن ہر عمل کے رد عمل کی طرح عیش کوشیوں اور ہادہ مستیوں نے اپنی قیمت وصول کرنی شروع کی۔ صحت جو اب دینے لگی، جگر کا فعل خراب ہوتا گیا، علاج بھی ہوئے لیکن پرہیز کے بغیر علاج بالعموم ناکام ہی ہوتے ہیں، اس کے ساتھ بھی یہی ہوا، مزاج کا چہل رخصت ہونے لگا۔ چڑچڑ سے پن نے زندگی میں زہر گھولنا شروع کیا میاں سے ناچاتی ہوئی جو بڑھتی ہی چلی گئی یہاں تک کہ وہ بچوں کو لے کر ایک اور شہر میں جا بسا، ماں ہوتے ہوئے بھی وہ اپنے بچوں کو ماں کا پر خلوص پیار نہ دے سکی۔

یہ خاتون اب اپنے گھر کے ایک کمرے میں محصور ہو کر رہ گئی تھی۔ معالجین نے حنت یابی سے مایوسی کا اظہار کر دیا تھا، دولت کی چھاؤں ڈھلنے لگی، آخر ایک دن رخصت ہو گئی۔ اب قرض پر گزر ہوئے لگی۔ آپ اس خاتون کی کیفیت اور اذیت کا تصور کیجیے کہ کن حالات سے وہ دوچار ہوگی! اس کی ذہنی کوفت کی شدت کا کیا عالم ہوگا! ناز و نعم اور دنیا جہان کی نعمتوں پر پلٹنے والا جسم آج اس کی بیمار اور جتناے اذیت روح و قلب کا غلیظ تار یک قید خانہ بنا ہوا تھا۔ قرض کا بوجھ بڑھتا جا رہا تھا اور اسی کے ساتھ تفکرات کی یلغار اور مسائل کے انبار میں بھی اضافہ ہو رہا تھا۔ اس نے سوچا کچھ پڑھ لکھ لے، ڈگری پاتھ میں آجائے گی تو گزر بسر کی کوئی بہتر صورت نکل آئے گی، لیکن مانی وسائل کے فقدان کے علاوہ بیمار جسم اور متخلل دماغ کے ساتھ یہ کام پورا نہیں ہو سکتا

ہوتی، بھلا کمرے کی صفائی سے اس کے مسائل کا کیا تعلق۔ یہ محض اپنے ذہن کی تباہیوں سے اٹھنے والا کوئی طنز یہ جملہ ہو گا۔ مگر وہ ہر روز اور ہر وقت یہی آواز سننے لگی۔ ایک ہفتے بعد اس نے سوچا چلو اس سے نجات ہی کی خاطر کمرہ ٹھیک کر لیتی ہوں، وہ اپنے بستر سے اٹھی اور کمرے کو ٹھیک کرنے لگی، ہر چیز الٹی پڑی تھی۔ پورا کمرہ بے ترتیبی کا نمونہ تھا۔ کوئی چیز بھی تو اپنی جگہ نہیں تھی۔ یہ کام بہت مشکل اور بوجھل لگا، لیکن وہ کمرے کی صفائی اور چیزوں کو جھاز پونچھ کر قرینے سے رکھنے میں لگی رہی۔ اسی کام کے دوران اس کے ذہن کے بند دروازے کھلنے لگے اور وہ سوچنے لگی

”میری اپنی زندگی بھی تو اسی گندے، بے ترتیب اور بے تنظیم کمرے جیسی ہے، کونوں میں کوزے اور کچرے کے ڈھیر میں مجھے قرض کا بوجھ نظر آیا۔ ساکت و خاموش کتابوں میں مجھے کامیاب شخصیتوں کے کردار اور ان کے اقوال بولتے محسوس ہوئے۔ میں نے محسوس کیا کہ جس طرح میں نے نملوں میں گئے پودوں کی دیکھ بھال نہیں کی ہے، ان پر توجہ نہیں دی ہے اور وہ سوکھ اور نضیر گئے ہیں اسی طرح میرے شوہر اور بچوں نے بھی مجھے میری غلط روش اور لاپرواہیوں کی وجہ سے منہ موزایا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ میرے کمرے کی ہر چیز اپنی جگہ پر آتی چلی گئی، اور اسی کے ساتھ یہ احساس شدت کے ساتھ ابھرنے لگا کہ میں نے اپنے رب سے جس معجزے کی دعا کی تھی وہ ظاہر ہو چکا ہے۔ اپنی تباہی کی میں خود ذمہ دار ہوں۔ صحیح فکر کی صلاحیت اور صحیح اور درست عمل کی

تھا۔ زندگی کی تمام راتیں اب اسے مسدود نظر آنے لگیں اور آخر ایک دن صبر کا دامن اس کے ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ سخت مایوسیوں نے اسے پارہ پارہ کر دیا۔ وہ اپنے بستر پر گر پڑی اور آنکھوں سے آنسوؤں کا سیلاب رواں ہو گیا۔ آج اسے احساس ہوا کہ جن وسائل اور سہاروں پر اسے بڑا اعتماد اور ناز تھا وہ محض فریب تھے اب وہ اس دنیا میں بکا و تنبا بالکل بے آسرا تھی۔ مایوسی کی اس گھڑی میں اسے وہی یاد آیا جو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا۔ جو سب کا پالنہا ہے جو ہماری شرگ سے بھی قریب تر ہے۔ جو ہر پکارنے والے کی پکار سنتا ہے جو مانگنے والے کو ضرور دیتا ہے، اس نے تو آج تک اسے پکارا ہی نہیں تھا، لیکن آج چیخ چیخ کر کہہ رہی تھی، میرے رب مجھ پر رحم کر، میری خطاؤں کو درگزر کر، اب تو ہی تو میرا سہارا ہے۔ میں اب کس سے مدد مانگوں۔

مصائب کے جھوم سے گھبرا کر وہ بالآخر اللہ تعالیٰ کی طرف بٹنی جس کی رحمت بے حساب ہے، اس گریہ و زاری کے عالم میں وہ ایک عجیب قلبی واردات سے دوچار ہوئی۔ اس نے اپنے قلب کی گہرائی میں ایک آواز سنی جو سرف یہ کہہ رہی تھی ”بستر سے اٹھ اور اپنے کمرے کو صاف کر، ہر چیز قرینے سے لگا“ اسے بڑی الجھن ہوئی کہ آخر یہ کیا بات ہوئی۔ اس کے مسائل کیا ہیں اور یہ آواز بھلا کس طرح ان کا حل ثابت ہو سکتی ہے! وہ تو اپنی دعا کے جواب میں کسی معجزے کی منتظر تھی، لیکن اس سے کمرہ درست کرنے کے لیے کہا جا رہا تھا۔ اس نے سوچا یہ بھی محض وہم ہے، دل کی کوئی آواز نہیں



قوت انسان کے لیے قدرت کا سب سے بڑا عطیہ ہے۔ مصائب اور مشکلات قسمت کا نہیں انسان کی اپنی غلطیوں اور غلط فہمیوں اور عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں اسی طرح ان کے حل بھی خود انسان ہی کو تلاش کرنے پڑتے ہیں۔ اپنے صحیح اور دیانت دارانہ احتساب اور پھر صحیح اقدام و عمل کے ذریعہ سے ہم ایک مرتبہ پھر مایوسیوں کی دلدل اور ناامیدیوں کے اندھیروں سے نکل سکتے ہیں۔ ہم مشکلات کی طرف ناپتے گاتے ہستے کھیلتے خود بڑھتے ہیں۔ عیش کوشیاں ہمیں اندھا بنا دیتی ہیں اور جب آنکھ کھلتی ہے تو ہم خود کو گردن تک دلدل میں پھنسا پاتے ہیں۔ جو اس گھڑی میں اپنے اللہ کو پکارتے ہیں وہ ان کی مدد کرتا ہے اور ان میں حوصلہ پیدا کر کے اسے نکالنے کا سامان کرتا ہے۔ آہستہ آہستہ قدم بہ قدم ہم دوبارہ زندگی کی چمکتی دمکتی شاہراہ پر واپس ہونے لگتے ہیں اور کامیابیوں کی منزلیں قریب آتی چلی جاتی ہیں۔ کسی نے بڑے پتے کی بات کہی ہے کہ ترقی کی طرف انسان امید کے سہارے قدم بہ قدم بڑھتا ہے۔ پہلے بہت چھوٹے چھوٹے قدم اٹھتے ہیں پھر اعتماد بڑھتا ہے اور رفتار میں تیزی آنے لگتی ہے۔

میں اپنے بستر پر بیٹھی یہی سوچتی رہی کہ کروہ ٹھیک کرنے کا کام بظاہر کس قدر معمولی تھا، لیکن اس کام کے لیے مجھے طے والا اشارہ کتنی بڑی بات تھی مجھے بتایا گیا۔

میں اسی طرح اپنی ابھی اور تباہ زندگی کو بھی درست کر سکتی ہوں۔

خود قدرت بھی اس اصول پر عمل کرتی ہے مثلاً روشنی یکایک نہیں ہو جاتی۔ یہ بھی 186 ہزار

میل فی سیکنڈ کی ایک مقررہ رفتار سے سفر کرتی ہے پھول یکبارگی نہیں کھلتے۔ قطرے کے گہر ہونے تک کیا کیا مراحل طے ہوتے ہوں گے۔ یہی حال زندگی کا ہے۔ ہماری اپنی تخلیق بھی اسی ترتیب سے پوری ہوتی ہے۔ سالوں سے خلیات اور پھر ان سے اعضاء اور پھر ان سے ایک پورا جسم بنتا ہے پانی درجہ بدرجہ سرد ہو کر برف بنتا ہے اور اسی حساب سے گرم ہو کر برف دوبارہ پانی کا روپ اختیار کرتی ہے۔

میں ہوش میں آئی تو عمل کی قوتوں نے بھی جوش مارا اور میں اپنے دامن سے تمام آلائشیں جھڑا کر اٹھ کھڑی ہوئی اور قدم بہ قدم آگے بڑھنے لگی، گھر ہی پر بچوں کو لکھنا پڑھنا اور کڑھائی وغیرہ سکھائی جس سے روز کا خرچ پورا کرنے لگا، دال روٹی حلق سے نہ اترتی، لیکن پھر بھی آجھی لگتی، قرض کے پیسوں سے خریدی جانے والی مرغی خدائیں کیا چھو نہیں میری صحت بھی سنبھلنے لگی۔ حرمت و عمل نے پورے جسم کو آمادہ انقلاب کر دیا۔ مجھ میں کام کرنے کی صلاحیت روز بروز بڑھتی گئی اور سب سے بڑا کرم یہ ہوا کہ میں اپنے اللہ سے قریب ہوتی چلی گئی۔ اس خاتون نے اپنی غلطیوں کا اعتراف کیا اور صحیح فکر و عمل کے ذریعہ سے اپنی بگڑی بنائی۔ شوہر سے صلح ہو گئی، بچے بھی آئے، تعلیم بھی حاصل کی اور زندگی ایک مرتبہ پھر درخشاں ہو گئی۔ وہ خاتون اب سایہ دار درختوں کی چھاؤں میں اپنا سفر حیات طے کر رہی ہے۔

اللہ تعالیٰ مہربان ہے، نہایت رحم کرنے والا ہے، کوئی اس کا فضل و کرم تلاش تو کرے!

ﷻ

# گوگل بکسٹریٹ

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....



## من و یزدان

(کُن سے کُن تک)

مصنف: صوبیدار محمد بشیر

صفحات: 200

قیمت: دو سو پچاس روپے

ناشر: ملبو کھوکھر، بھمبر روڈ تحصیل و ضلع جھرت،

03136246901

من و یزدان (کُن سے کُن تک) صوبیدار محمد بشیر صاحب کی تصنیف ہے۔ بشیر صاحب نے کتاب میں روحانیت کے کئی گوشوں پر روشنی ڈالی ہے۔ صاحب کتاب ایک جگہ لکھتے ہیں ”روحانی علوم روح کے علوم ہیں اور یہ سب انسانی بدن کے اندر چھپے ہوئے ہیں یا یہ سمجھو کہ ان تمام علوم کا منبع انسان ہے۔ قرآن پاک کو پڑھ کر ان علوم کی کھوج لگائی جاسکتی ہے اور یہی تصوف کا علم ہے۔ قرآن پاک ایک بصیرت بھری کتاب ہے۔

ایک اور جگہ کُن فیکون کے Action کے بارے میں تحریر کیا ہے کہ ”اللہ تعالیٰ ایک لامحدود Supreme Power ہے۔ جب اللہ تعالیٰ کسی چیز کے لیے کُن کا Action لاگو کرتا ہے تو وسائل اتنی

سرعت سے کسی چیز کی تکمیل کرتے ہیں کہ انسان کا ذہن اس تیزی کو Catch نہیں کر تا اور چیز موجود ہو جاتی ہے۔“

کتاب میں مراقبہ کے بارے میں بھی سہل انداز سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ”انسان روحانی اور مادی وجود کا مشترکہ میکنزم ہے۔ روحانی وجود لا شعوری حواس

مقصد کی تکمیل میں سرگرم عمل ہیں۔ وطن عزیز میں اردو، انگریزی اور علاقائی زبانوں میں معیاری ہفت روزہ اور روزنامے شائع ہوتے ہیں۔

سلسلہ ملنگیہ کے پیٹ فارم سے مسلمانوں کی تربیت و اصلاح کا فریضہ انجام دینے کے لیے ماہ جنوری 1991ء میں دینی، روحانی و علمی جریدہ ماہنامہ ”الملنگیہ“ کا اجراء کیا گیا۔ ماہنامہ ”الملنگیہ“ کے پچیس سال مکمل ہونے پر اپریل 2015ء میں سلور جوبلی نمبر شائع کیا گیا ہے۔

اس پچیس سالہ خصوصی ایڈیشن میں خواجہ گلگی بابا اولیاء کی سوانح حیات، سلسلہ ملنگیہ کا تعارف، تعلیمات، تاریخ، اور مشن کے متعلق چیدہ چیدہ مضامین شائع کیے گئے ہیں۔

رکھتا ہے۔ جبکہ مادی وجود شعوری حواس رکھتا ہے۔ یہ حواس ایک دوسرے سے وابستہ ہیں اور ایک دوسرے کے خلاف مزاحمت یا حالت جنگ میں رہتے ہیں۔ معاشرے میں تمام برائیاں شعوری حواس سے پیدا ہو کر پھیل رہی ہیں۔ شعوری حواس کنٹرول کرنے کے لیے لاشعوری حواس کو سامنے لانا ہو گا۔

روحانی لوگوں نے قانون اور قاعدے بنائے ہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے مراقبہ ضروری عمل ہے۔

مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ ظاہری سوچ سے نکل کر باطنی سوچ اپنے اندر پیدا کرنا۔ اس طرح یقین کا ہیٹرن انسان کے اندر پیدا ہو جاتا ہے۔ انسان روح کے Function سمجھ جاتا ہے۔ انسان باطنی سوچ میں داخل ہو جاتا ہے۔ جو ہماری ضرورت ہے۔“

## الملنگیہ

(سلور جوبلی نمبر) مارچ اپریل 2015ء

جلد: 24 شماره: 11-12

مدیر اعلیٰ: خواجہ اظہار الحق مسعود شاہ

صفحات: 432

قیمت: چھ سو روپے

رابطہ: آستانہ عالیہ چشتیہ نظامیہ ملنگیہ محلہ علی پور، ایچ

پلاک ادکارہ، پنجاب

عالم اسلام میں خصوصاً اور پاکستان میں اس وقت مختلف سطحوں پر مختلف جماعتیں، تنظیمیں اور ادارے دینی صحافت سے وابستہ ہیں اور فروغ و دعوت دین کے



اپنی کتاب کے تمبرے کے لیے آپ بھی ہمیں اپنی کتاب کی دو جلدیں اس پتے پر ارسال کر سکتے ہیں۔

1-D.1/7 ناظم آباد کراچی 74600

بابا گورو نانک دیو جی کا

نام کسی تعارف کا

محتاج نہیں۔ بابا

جی، سکھ مذہب کے بانی

اور سکھوں کے

دس میں سے

پہلے گورو

(انہیں گورو بھی لکھا

جاتا ہے) تھے۔ گورو

نانک دیو جی 20

اکتوبر 1469ء کو

# پنجاب پاکستان

## گوردوارہ پنجه صاحب

حسن ابدال کا ایک قریبی شہر ان دنوں بھی ایک  
چھوٹے سے گاؤں کے طور پر آباد تھا۔ 1822ء میں اس  
گاؤں کا نام سردار ہرنی سنگھ نالوا کے نام پر ہرنی پور رکھ  
کر اسے ہزارہ ڈویژن کا ہیڈ کوارٹر بنا دیا گیا۔

لاہور کے قریب ضلع شیخوپورہ کے ایک گاؤں ”رائے  
بھوئی دی تلونڈی“ میں پیدا ہوئے۔ بعد ازاں اس  
گاؤں کا نام بابا جی کی مناسبت سے ننانک صاحب رکھ دیا  
گیا۔ اب ننانک صاحب و ضلع کا درجہ دیا جا چکا ہے۔  
تلونڈی (ننانک صاحب) میں بابا جی کی جائے پیدائش  
پر گوردوارہ جنم استھان تعمیر کیا گیا ہے۔

1801ء میں مہاراجا رنجیت سنگھ نے پنجاب میں  
سکھ راج کی بنیاد رکھی۔ اس کے سپہ سالار اعلیٰ (کمانڈر



انچیف) سردار ہرنی سنگھ  
نالوانے 1807ء میں  
قصور، 1814ء میں  
سیالکوٹ اور کشمیر 1818ء  
میں ملتان اور سندھ کے  
بعض حصے اور 1822ء میں  
ہزارہ ڈویژن کا علاقہ فتح  
کر کے مہاراجا رنجیت سنگھ  
کی بادشاہت کا حصہ بنایا۔

مئی 2015ء

کی یہ قسم صرف اسی تالاب میں پائی جاتی ہے۔ گوردوارے کی طرح یہ مچھلیاں بھی سکھوں کے لیے نہایت مقدس اور متبرک ہیں چنانچہ آنے والے زائرین ان مچھلیوں کی خدمت کرنا اور انہیں خوراک دینا اپنا مذہبی فریضہ سمجھتے ہیں۔ ان مچھلیوں کو پکڑنے، چھونے، نقصان پہنچانے یا گوردوارے سے باہر لے جانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

چشمے کا منبع اس چٹان کے نیچے پوشیدہ ہے جس پر پتھر کا نشان مثبت ہے۔ اس چٹان کو باقاعدہ غسل دیا جاتا ہے اور سکھ یا تری اس نشان کو چھونے یا چومنے کو اپنی زندگی کا حاصل سمجھتے ہیں۔ سکھوں کا عقیدہ ہے کہ اس نشان کو چھو لینے سے روح کو نہ صرف ترو تازگی اور بالیدگی حاصل ہوتی ہے بلکہ اس سے کئی بیماریوں سے چھٹکارا بھی ملتا ہے۔ چشمے کے پانی کو پوتر (پاک) سمجھا جاتا ہے۔ اسے پینے کے علاوہ اس میں غسل کرنے کو بھی عبادت کا درجہ حاصل ہے۔ اس مقصد کے لیے چٹان کے ساتھ ہی غسل خانے بنائے گئے ہیں۔ مردوں اور عورتوں کے لیے غسل کی علیحدہ جگہیں مخصوص ہیں۔

14 اکتوبر 1932ء کو لاہور میں مہاراجا رنجیت سنگھ کی سادھی کی طرز پر پانچ پیادوں نے یہاں گوردوارے کی نئی تین منزلہ عمارت کا سنگ بنیاد رکھا۔ اسے سرمئی رنگ کے بھر بھرے پتھر سے تعمیر کیا گیا ہے۔ اس کی کھڑکیاں مہرابی طرز کی ڈیزائن کی گئی ہیں۔ چھت کے عین وسط میں ایک وسیع گنبد ہے جس کے چاروں جانب ترتیب وار چھوٹے گنبد بنائے گئے ہیں۔ اس عمارت کی تمام گزر گاہیں، تالاب کے پانی کے آر پار بنائی گئی ہیں۔ اس

سردار ہری سنگھ نے ہزارہ کی فتح کے فوری بعد حسن ابدال میں چٹان اور چشمے کے گرد گوردوارہ تعمیر کرایا اور اس کا نام گوردوارہ سری پنج صاحب رکھا گیا۔ گوردوارہ کے معنی ”گورو کا دروازہ“ ہیں جبکہ پنجابی زبان میں دوارہ گھر کا نعم البدل بھی ہے۔ اس طرح اسے گورو کا گھر بھی کہا جاتا ہے۔ حسن ابدال میں گورو کا یہ گھر نہایت وسیع و عریض چار دیواری میں تعمیر کیا گیا ہے۔ اس کی عمارت نہایت شاندار اور دیدہ زیب ہے۔ اس کا شمار سکھوں کی خوبصورت ترین عبادت گاہوں میں کیا جاتا ہے۔

گوردوارے کی مرکزی عمارت پتھر والی چٹان کے عین سامنے تعمیر کی گئی ہے۔ محراب نما دروازوں، نوکیلی لیکن بلند چھتوں اور چھوٹے چھوٹے گنبدوں کا یہ حسین امتزاج اپنے اندر ایک عجیب سا سحر لیے ہوئے ہے۔ عمارت چشمے کے پانی سے بغیر والے تالاب کے وسط میں بنائی گئی ہے اور یوں یہ شفاف پانی میں تیرتی محسوس ہوتی ہے۔ عمارت میں داخلے کے مرکزی دروازے کا راستہ بھی تالاب کے اوپر سے ہی گزرتا ہے۔

اس عمارت کے عین درمیان میں ایک عظیم الشان ہال ہے جس میں جہازی ساز کی گرنتھ صاحب رکھی ہوئی ہے۔ دن کے مخصوص اوقات میں اس کا پائٹ کیا جاتا ہے جبکہ تمام وقت گوردوارے کے خادم کھڑے مور پتکھتہ استہوا دیتے رہتے ہیں۔

چشمے کا پانی، جس میں یہ عمارت کھڑی ہے نہایت شفاف اور ٹھنڈا ہے۔ اس میں کالے رنگ کی مہاشیر مچھلیاں تیرتی رہتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ مہاشیر



مقصد کے لیے نہایت خوبصورت اور چھوٹے چھوٹے پل تعمیر کیے گئے ہیں۔

مرکزی عمارت کے بعد گوردوارے کے خادمین اور زائرین کے لیے کئی اور عمارتیں بھی تعمیر کی گئی ہیں۔ یہاں ”گورو کا لنگر“ بے حد مشہور ہے۔ لنگر چوبیس گھنٹے کھلا رہتا ہے۔ اس کا کھانا معیار کے اعتبار سے

کسی فائو اسٹار ہوٹل سے کم نہیں۔

سے احاطے دار لیکن خوش نما باغیچے کی جانب جاتی ہے۔

اس باغیچے میں دو قبریں ہیں۔ ایک اس کے وسط میں ہے جبکہ دوسری ایک کونے میں بنی ہوئی ہے۔ وسطی قبر کو غلط طور پر لالہ رخ نام کی ایک مغل شہزادی سے منسوب کیا جاتا ہے جبکہ اس نام کی شہزادی کا وجود ہی نہیں تھا... واضح امر یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا کہ ان دو قبروں میں کون دفن ہے...؟

کچھ کا کہنا ہے کہ وسطی قبر، برصغیر کے نامور ولی حضرت محمد الف ثانی کے خلیفہ شیخ کریم الدین بابا حسن ابدالی کی ہے لیکن 1919ء میں اسے غلط طور پر شہزادہ لالہ رخ کے مقبرے سے موسوم کر دیا گیا۔ اس مزار اور باغ حسن ابدال (واہ کا شاہی باغ) کو مغلوں کے مہندس اعلیٰ احمد معمار نے ڈیزائن کیا تھا۔ اسی احمد معمار نے دہلی کی جامع مسجد اور لال قلعے کا نقشہ بھی بنایا تھا۔

سکھوں سے پہلے حسن ابدال، مغلوں کا بھی پسندیدہ شہر تھا۔ مغل شہنشاہ کاہل یا کشمیر جاتے ہوئے یا وہاں سے واپسی پر یہاں قیام کیا کرتے تھے۔ چوتھے مغل شہنشاہ نور الدین محمد جہانگیر نے اپنی خود نوشت ”ترک جہانگیری“ میں حسن ابدال کا بطور خاص ذکر کیا ہے۔

گوردوارے کی عمارت کی موجودہ ترتیب کچھ اس طرح سے ہے کہ گوردوارے کے مشرقی دروازے کے عین سامنے ایک چھوٹی سی مسجد اور چلہ گاہ ہے۔ اس چلہ گاہ کو بعض لوگ بابا والی قدحاری اور کچھ بابا گورو نانک کی بیٹھک قرار دیتے ہیں۔ پانی کا تالاب، جس میں مہاشیر مچھلیاں تیرتی رہتی ہیں، اب اس مسجد کے عقب میں ہے۔ اسی تالاب سے متصل ایک عمارت مقبرہ حکیمان کہلاتی ہے۔ یہاں دو طبیب بھائی دفن ہیں۔ یہ دونوں شاہی حکیم مغل بادشاہ شہنشاہ جلال الدین محمد اکبر کے وزیر بادبیر تھے۔ ان کی یہاں تدفین، شہنشاہ اکبر کے حکم پر ہی ہوئی تھی۔ حکیم ابوالفتح گیلانی کو 1589ء اور حکیم حمام گیلانی کو 1595ء میں یہاں دفن کیا گیا۔

ایک روایت یہ بھی ہے کہ مچھلیوں کا تالاب اور یہ مقبرہ 1581ء سے 1583ء کے درمیان شہنشاہ اکبر کی وزارت پر فائز رہنے والے خواجہ شمس الدین خوانی نے تعمیر کرایا تھا۔ یہ وہی خواجہ شمس الدین خوانی ہیں جن کی زیر نگرانی 1581ء میں انک کا قلعہ تعمیر ہوا تھا۔ مچھلیوں کے تالاب سے ایک پختہ روش چھوٹے

اپنے لباس کا حصہ بنائے۔  
 کڑا سے مراد لوہے کا نکلن ہے۔ ہر سکھ لازمی طور پر اپنی کٹائی میں آہنی نکلن پہنتا ہے۔  
 کرپان، سکھوں کا چھوٹا سا روایتی خنجر ہے جسے سکھ اپنے لباس میں دائیں جانب اڑتے ہیں۔ سکھوں کے لیے ضروری ہے کہ یہ ہتھیار ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔

کنگھا، ظاہر ہے بال بنانے کے لیے ہوتا ہے۔ سکھ اپنے سر پر بالوں کا جو جوڑا بناتے ہیں، ان میں کنگھا بھی لگایا جاتا ہے جو کلپ کا کام بھی دیتا ہے اور بال سنوارنے کے کام بھی آتا ہے۔

سکھ مذہب کی آخری لازمی شے کیس ہے۔ پنجابی زبان میں بالوں کو کیس کہا جاتا ہے۔ سکھوں پر پابندی عائد ہے کہ وہ اپنے جسم کے بال نہیں تراشیں گے۔ سکھوں کی داڑھیاں اور سروں کے لمبے بال اسی پابندی کی وجہ سے ہیں۔ سروں کے لمبے بالوں کو جوڑے کی شکل میں سر پر باندھ لیا جاتا ہے۔ سر پر پٹری پہنی جاتی ہے۔

اب گوردوارہ پنجہ صاحب کا ذمہ دار پاکستان وقف الماٹک ہے لیکن ایک سکھ مہنت اب بھی گوردوارے میں رہتا ہے تاکہ مریدا کا پالن کر سکے۔ ایک مخصوص تعداد میں سکھوں کی آمد پر جو رونق اور جوش و خروش دیکھنے میں آتا ہے، وہ بے مثال ہے۔

پاکستان میں سکھ گوردواروں کی تعداد ایک سو کے لگ بھگ ہے جو ملک کے کئی حصوں میں موجود ہیں مگر سکھوں کے ہاں جو اہمیت گوردوارہ سری پنجہ صاحب کی ہے، وہ کسی اور گوردوارے کی نہیں۔



ویسے تو دنیا بھر سے سکھ یا تری سال میں دو مرتبہ حسن ابدال آتے ہیں لیکن بیساکھی کے میلے پر حسن ابدال کی رونق دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے کیونکہ سکھ مذہب کے مطابق بیساکھی کا تہوار صرف اور صرف حسن ابدال کے مقدس شہر میں ہی منایا جاسکتا ہے۔

بیساکھی کے میلے کی ابتدا آریاؤں نے 1500 قبل مسیح سے 500 قبل مسیح کے دوران اپنی ہندوستان آمد پر کی تھی۔ پنجاب میں گندم کی پہلی کٹائی کو خوشی اور دولت کی علامت اور آمد آمد کہا جاتا ہے اور بیساکھی اسی خوشی کے اظہار کا انداز ہے۔

بیساکھی ہر سال 13 اپریل کو منائی جاتی ہے اور سکھوں کے ہاں یہ جشن صرف بابا گوردانک کے لیے مخصوص ہے۔ 13 اپریل ہندی مہینے بیساکھ کی کیم تاریخ ہوتی ہے۔ 1921ء میں سکھ مذہب کے گوروں (بزرگوں) نے فیصلہ کیا کہ آئندہ بیساکھی کا میلہ کیم بیساکھ 1699ء کی یاد میں ہر سال کیم بیساکھ کو منایا جائے گا۔ اس دن سکھ مذہب کے دسویں گورد گووند کو آئند صاحب (ہندوستان) شہر میں پنج کاف کے نشانات اور ترتیب پیش کی گئی تھی۔

یہاں اس امر کی وضاحت بھی خالی از دلچسپی نہیں ہوگی کہ سکھ مذہب میں ”پانچ کاف“ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے اور ایک سکھ کے لیے ان کی پابندی بے حد ضروری ہے۔ یہ پانچ کاف دراصل پانچ چیزیں ہیں جو حرف جنہی ”ت“ سے شروع ہوتی ہیں۔ ان کے نام پنجابی زبان میں کچھ، کڑا، کرپان، کنگھا، کیس ہے۔

ان ”کافوں“ کی ترتیب یہی ہے۔ کچھ سے مراد جاگتیا ہے جسے پنجابی زبان میں کچھیا یا کچھا کہا جاتا ہے۔ ہر سکھ کے لیے ضروری ہے کہ وہ کچھ (انڈویئر) کو

# بچوں کا

# وہابی ڈائجسٹ



اشراج رشید۔ کراچی



عیشیل فاطمہ۔ کراچی



محمد حفظہ کاشف۔ کراچی



ارتقا، عدیہ۔ کراچی



# ننھا پانڈا اور نیلا بعدر

رہتا تھا۔ وہ بچپن ہی سے اپنی  
تقریبن سننا آ رہا تھا۔ ”دیکھو!  
کتنا پرکشش ہے۔ اس کے لمبے  
بال سونے کے ستاروں کی  
طرح چمکتے ہیں۔“



گلو ایک چھوٹا سا  
نیلا بندر تھا اور ٹیلو ایک

ننھا پانڈا۔ دونوں بہت اچھے  
دوست تھے۔ ان کے کچھ  
اور اچھے دوست بھی تھے۔

ان میں ایک ہرن کا بچہ،  
ایک بھورا خرگوش، ایک نیولا اور  
ایک خارپشت شامل تھے۔ وہ  
سب ایک پہاڑی جنگل

گلو کا چہرہ اور جسم نیلا تھا، لیکن اس کے  
بال سنہرے تھے۔ اس کی دم بھی بہت لمبی  
تھی جو اسے دوسرے تمام بندروں سے ممتاز  
کرتی تھی۔ اس کے والدین نے اسے آزادی دے رکھی

میں رہتے تھے جہاں درخت، جھاڑیاں، گھاس، بانس اور  
جنگلی پھول پہاڑی ذھلوانوں اور گھنٹوں

تھی۔ اس وجہ سے وہ کچھ مغرور ہو گیا تھا۔ اس کا خیال تھا  
کہ وہ سب سے خوبصورت اور قابل ہے۔  
وہ بہت شریر اور چالاک تھا۔ وہ اکثر  
دوسروں کو تنگ کرتا رہتا تھا۔ چنانچہ اب دوسرے جانور  
اس کے ساتھ کھیلنا پسند نہیں کرتے تھے۔

محمد زبیر اشرف۔ کراچی

اس خوبصورت جگہ پر وہ  
سب بہت خوش تھے۔

ننھا نیلا بندر اپنے والدین کے ساتھ جنگل میں اور

ایک روز گلو کے والدین اپنے  
چھپتے کے لیے پھل جمع کرنے  
پہاڑیوں پر گئے۔ گلو گھر پر  
اکیلا تھا۔ وہ ایک درخت پر  
چڑھ گیا اور سیب کھانے لگا۔  
کھاتے کھاتے اس نے سوچا کہ

ننھا پانڈا اپنے والدین کے ساتھ بانسوں  
کے جھنڈ میں بنے ایک غار میں رہتا  
تھا۔ گلو اور ٹیلو روز ساتھ کھیا کرتے  
تھے۔ انہیں اپنے دوسرے  
چھوٹے دوستوں کے ساتھ مل کر  
کھیلنے کا بھی بہت شوق تھا۔

میں بہت عرصے سے اپنے  
دوستوں سے نہیں  
ملا ہوں۔ وہ مجھ  
سے کتنا اے گے  
ہیں۔ یہاں مزہ

لیکن کچھ عرصے بعد گلو  
اور ٹیلو کی دوستی میں کمی  
ہونے لگی۔ اس کی  
وجہ یہ تھی کہ گلو کی  
ہر کوئی تعریف کرتا

بھی نہیں آ رہا۔ چلو چلتے ہیں۔

روز درخت پر چڑھتے ہوئے زمین پر گر پڑی تھی۔

چنانچہ وہ ایک درخت سے دوسرے درخت پر چلا گئیں مارتا ہوا چند ہی لمحوں میں بانسوں کے جھنڈ میں پہنچ گیا۔ نیلو وہاں بیٹھا ہوا بانس کی نرم پتیوں کو بڑی رغبت سے کھا رہا تھا۔ اگرچہ وہ صرف ڈیڑھ سال کا تھا، لیکن گلو کے مقابلے میں بہت بڑا اور موٹا تھا۔

بے وقوف اور موٹا جانور کیسے درخت پر چڑھ سکتا ہے....؟“ گلو نے اسے چڑھتے ہوئے کہا۔ یہ سن کر نیلو آپے سے باہر ہو گیا۔ اس نے گلو پر چھلانگ لگا دی۔ نیلو جلدی سے ایک درخت پر چڑھ گیا۔ گلو بھی درخت پر چڑھ گیا، لیکن آہستہ آہستہ۔ ظاہر ہے اس میں بندروں جیسی پھرتی اور مہارت نہیں تھی۔ جب تک وہ درخت پر چڑھا، نیلا بندر دوسرے درخت پر کود چکا تھا۔ نیلو جانتا تھا کہ وہ گلو کو نہیں پکڑ سکتا۔ وہ ایک لمحے تک درخت پر بیٹھا رہا، پھر نیچے اتر آیا۔

”موتے احمق! تم پھر بانس کھا رہے ہو! اس کا مزہ اچھا نہیں ہوتا۔“ نیلا بندر چخا۔

”گلو! بانس کی یہ پتیاں بہت نرم اور تازہ ہیں۔ آؤ کچھ تم بھی کھاؤ۔ بڑی مزے دار ہیں۔“ گلو نے دوستانہ انداز میں کہا۔

”تم بہت برے ہو، بس، آج سے میری تمہاری دوستی ختم! میں تمہاری صورت بھی نہیں دیکھنا چاہتا۔“ یہ کہہ کر نیلو بانسوں کے جھنڈ میں گھس گیا۔ گلو سمجھ گیا کہ نیلو اس سے ناراض ہو گیا ہے۔ اس نے چیخ کر کہا ”نیلو، باہر آؤ، میرے ساتھ کھیلو! اب میں تمہارا مذاق نہیں اڑاؤں گا۔“ لیکن نیلو چپ چاپ بانسوں کے درمیان بیٹھا رہا۔ گلو تھوڑی دیر اس کا انتظار کرتا رہا اور پھر بے حیائی کے ساتھ اچھلتا کودتا آگے بڑھ گیا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا ”اگر نیلو ناراض ہو گیا ہے اور میرے ساتھ نہیں کھیلتا چاہتا تو نہ سہی! میں خرگوش اور ہرن کے بچے کے ساتھ کھیلوں گا۔“

”نہیں! یہ بد مزہ چیز کون پسند کرے گا....؟“ میری ماں مجھے بہت چاہتی ہے۔ وہ مجھے بہترین چیزیں کھلاتی ہے۔“ اس نے غرور سے کہا۔

اس کی یہ باتیں سن کر نیلو پریشان ہو گیا اور بولا ”میری امی بھی مجھے بہت چاہتی ہیں۔ میری امی دوسروں کا خیال رکھتی ہیں۔ انہیں دوسروں کی مدد کر کے خوشی ہوتی ہے۔ وہ کبھی کسی پر دھونس نہیں جھامتیں۔ یہاں سب ان کی عزت کرتے ہیں۔ میں بڑا ہو کر ان جیسا بنوں گا۔“

گلو ان کے پاس پہنچ گیا۔ مگر انہوں نے جب اسے دیکھا تو بھاگ کھڑے ہوئے۔

نیلا بندر حقارت سے ہنسا ”تمہاری امی بھی تمہاری طرح بد صورت ہیں۔ تمہارا جسم سفید اور کالے بالوں سے ڈھکا ہوا ہے۔ مجھے دیکھو، میں کتنا خوبصورت ہوں۔“

”تو تم بھی میرے ساتھ کھیلتے نہیں چاہتے....؟“ میں اکیلا بھی کھیل سکتا ہوں۔“ اس نے اپنے آپ سے کہا۔

نیلو کو اس کی باتیں سن کر غصہ آ گیا۔ اس نے کہا ”گلو، اب اگر میری ماں کو کچھ کہا تو میں تمہارا لحاظ نہیں کروں گا۔“

گلو انہوروں کی ایک نیل پکڑ کر جھولا جھولنے لگا۔ لیکن جلد ہی اکتا گیا۔ اتنے میں ایک ہند ہند اڑ کر

”ارے جاؤ، تمہاری ماں تو بے وقوف ہے۔ اس

قریبی درخت پر بیٹھ گیا اور درخت کے تنے کو  
کریڈنے لگا۔ گلو نے ایک اخروٹ اٹھا کر ہڈ کو مارا۔ ہڈ  
ہڈنے اسے گھور کر دیکھا اور وہاں سے اڑ گیا۔

گلو کو پھر تنہائی کا احساس ستانے لگا۔ وہ جنگل کے  
قریب ایک خشے پر چلا گیا۔ وہاں اس نے پانی پیا۔ پانی  
میں اچانک اس نے دو جانوروں کو اپنی طرف بڑھتے  
دیکھا۔ وہ مڑا تو حیرت سے بت بن کر رہ گیا۔ بڑی  
خوفناک شکلیں تھیں۔ اسی لمحے کوئی صنوبر کے  
درخت سے چلایا "گلو، بھاگو! یہ بھیڑیے ہیں، یہ  
تمہیں کچا چبا جائیں گے۔ اوپر آ جاؤ۔" گلو پہچان گیا۔  
یہ ننھے پانڈے ٹیٹوئی آواز تھی۔ وہ جلدی سے صنوبر  
کے درخت کی طرف دوڑا۔ دونوں خوں خوار  
بھیڑیے بھی اس کے پیچھے بھاگے۔

"جلدی سے درخت پر چڑھ جاؤ دوست" ننھا  
پانڈا اپنے ناخوشگوار جھڑے کو بھلا کر چیخا۔ گلو صنوبر  
کے درخت کی طرف لپکا، لیکن ابھی وہ اوپر چڑھنے ہی  
والا تھا کہ بھیڑیوں نے اسے آلیا۔ بڑے بھیڑیے نے  
اس کی دم منہ میں بانی۔ گلو کا برا حال تھا۔ وہ درخت  
پر چڑھنے کے لیے سخت جدوجہد کر رہا تھا۔ ننھے  
پانڈے نے اسے اوپر کھینچنے کے لیے اپنا پنج بڑھایا،  
لیکن بھیڑیے نے تب تک اس کی آرمی دم چبا ڈالی۔  
تکلیف سے گلو کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ بھیڑیے  
درختوں پر نہیں چڑھ سکتے تھے، اس لیے وہ نیچے ہی  
سے غصیلی نظروں سے بندر اور پانڈے کو  
دیکھتے رہے۔

نیلو آہستہ سے گلو کی طرف بڑھا جس کے حواس  
اب بحال ہو چکے تھے۔ وہ سوچنے لگا کہ اگر آج ننھا  
پانڈا مدد نہ کرتا تو بھیڑیے مجھے چیر پھاڑ کر کھا جاتے۔

وہ نیلو کا شکر گزار تھا۔ بھیڑیے ابھی تک نیچے کھڑے  
انہیں وحشت بھری نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ بڑا  
بھیڑیا اپنی پھیلی ناگوں پر کھڑا ہو گیا اور سر اٹھا کر بولا  
"میں ننھے پانڈے کو نہیں چھوڑوں گا، کیونکہ اس کا  
گوشت بندر کے مقابلے میں زیادہ چربی والا اور  
تازہ ہو گا۔"

"کاش پانڈے کا بچہ نیچے گر جائے۔" چھوٹے  
بھیڑیے نے حسرت سے کہا۔

"ہرگز نہیں پانڈے کو میں اکیلا کھاؤں گا، تم  
بندر کو کھاؤں۔" بڑے بھیڑیے نے غرأ کر کیا۔

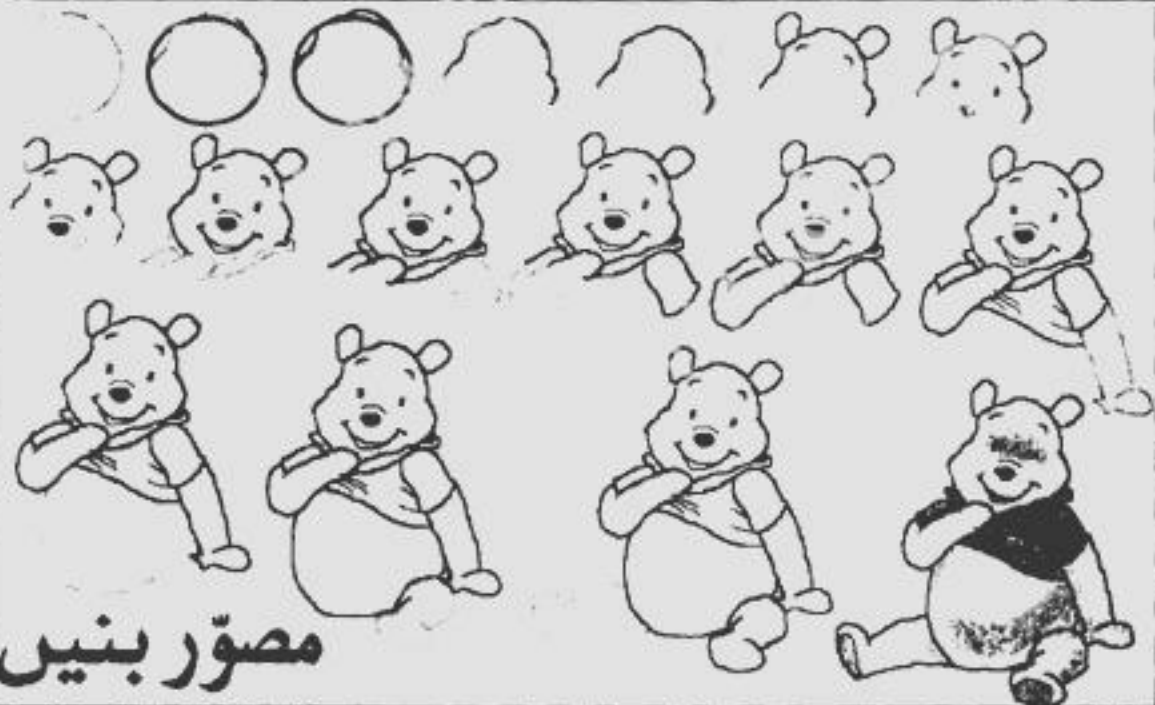
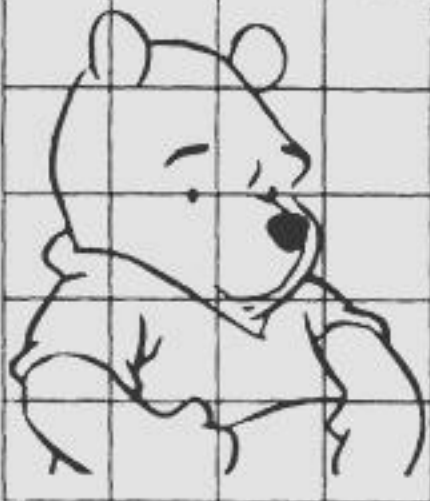
"یہ نہیں ہو گا، اسے پہلے دیکھا بھی میں نے تھا  
اور کھاؤں گا بھی میں۔" چھوٹا بھیڑیا بھی غرایا۔  
دونوں کی ٹکرار ہاتھ پائی تک پہنچ گئی۔ دونوں ایک  
دوسرے پر جھپٹے اور زمین پر لوٹنے لگے۔ ادھر بندر  
نے کچھ کانٹے دار پھل اٹھائے اور چھوٹے بھیڑیے پر  
چھینکتے لگا۔ لیکن اس پر کچھ اثر نہ ہوا تو پانڈے نے ایک  
دم اس پر چھلانگ لگا دی۔ بھیڑیے کو یوں لگا جیسے اس  
کی کمر پر بھاری چٹان آن گری ہو۔ چھوٹے بندر نے  
بھی ایک بڑا پتھر اٹھایا اور بھیڑیے کے سر پر دے  
مارا۔ ان اچانک حملوں نے بھیڑیے کو بوکھلا دیا اور وہ  
بھاگ کھڑے ہوئے۔

چھوٹا نیلا بندر ننھے پانڈے سے شرمندہ تھا۔ وہ اپنے  
کیے پر پچھتا رہا تھا۔ وہ بولا "میں اپنا مقابلہ ننھے پانڈے سے  
نہیں کر سکا، آئندہ میں اس سے سیکھوں گا۔"

یہ سن کر ننھا پانڈا اثر ما گیا اور اپنے بچوں سے چہرہ  
چھپاتے ہوئے بولا "دوست وہ ہے جو مصیبت کے وقت  
کام آئے، میں نے تو محض اپنی دوستی نبھائی ہے۔"



تصویر دیکھ کر ہو بہو عکس بنائیں....



مصور بنیں



نہ پہچان لیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

😊.... ایک پاگل اپنے مکان کی چھت پر چڑھا۔ اتفاق سے ایک کوا بھی چھت پر آ بیٹھا۔

پاگل جلدی سے نیچے اترا اور سیزھی بنا کر بولا: میں تو سیزھی سے اترا آیا اب تم سیسے اترو گے....؟

(مرسلہ: محمد اصغر۔ لاہور)

😊.... ماں (بیٹے سے): بیٹا، سمجھتا ہوں تیری عادت ہے اس سے گناہ ہوتا ہے۔

بیٹا: اچھا تو امی مجھے یہ بتائیں کہ بسکٹوں کا بازار آپ کل بازار سے لائی تھیں وہ آپ نے کہاں رکھا ہے....؟

(مرسلہ: زینب رضا۔ کراچی)

😊.... ایک دوست (دوسرے دوست سے): مجھے ریاضی کے استاد بالکل اچھے نہیں لگتے۔

دوسرا دوست: کیوں کیا ہوا....؟ پہلا دوست: کل انہوں نے بتایا، چار اور ایک پانچ ہوتے ہیں اور آج کہہ رہے تھے دو اور تین پانچ ہوتے ہیں۔

(مرسلہ: وحید احمد۔ لاہور)

😊.... ایک بے وقوف (اپنے دوست سے): آج میں نے ریلوے والوں کو بہت بڑا دھوکہ دیا۔

دوست: وہ کیسے....؟

😊.... باپ: بیٹا روزانہ کہیں جانے سے انسان کی عزت گھٹتی ہے۔

بیٹا: ٹھیک ہے، پھر میں کل سے اسکول نہیں جاؤں گا۔

(مرسلہ: مصباح فصیح۔ کراچی)

😊.... ایک کنجوس بحری جہاز میں ایک ملک کی بندرگاہ پہنچتا ایک غوطہ خور پر نظر پڑی جو پانی سے نکل رہا تھا۔

کنجوس نے غصہ سے سانس لیتے ہوئے کہا: میں بھی کتنا بے وقوف ہوں! یہ خیال پہلے کیوں نہ آیا، خورہ خورہ کرائے کے پیسے ضائع کیے۔

(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)

😊.... وکیل (ڈاکٹر سے) آپ کی فحاشی غلطی آدمی کو زمین میں چھ فیٹ گہرا دفن کر سکتی ہے۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

😊.... شوہر (بیوی سے): بیگم! آج میرے دوست شام کو کھانے پر آ رہے ہیں۔ تم جلدی سے یہ سامان گھڑی، جوتے، کُل دان اور چمچتیاں وغیرہ چھپا دو۔

بیوی: کیوں....؟ کیا آپ کے دوست چور ہیں....؟

شوہر: نہیں، یہ بات نہیں۔ میں ڈرتا ہوں کہیں وہ لوگ اپنی چیزیں

بے وقوف: وہ ایسے کہ میں نے دلچسپی کا ٹکٹ خرید لیا مگر میں دلچسپی ہی نہیں گیا۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

😊.... گاؤں سے ماں اپنے بیٹے سے ملنے شہر گئی۔

باتوں باتوں میں بولی: کوئی خاص بات ہو تو فون کر لیا کرو بیٹا۔

بیٹے نے حیرت سے کہا: امی! آپ کے ہاں تو فون نہیں ہے۔

ماں نے کہا: میرے ہاں نہیں ہے تو کیا ہوا، تمہارے ہاں تو ہے۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)

😊.... ایک ہنسی دوڑتی ہوئی اپنے ابو کے پاس آئی اور کہنے لگی: ابو آسمان پر بادل آئے ہیں۔

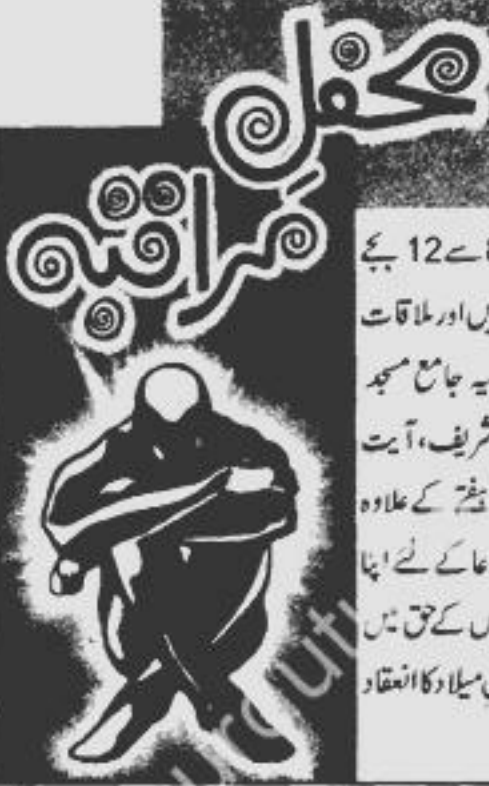
اس کے ابو مطالعہ میں مصروف تھے، بغیر دیکھے کہنے لگے: انہیں ڈرائنگ روم میں بٹھاؤ میں کپڑے بدل کر ابھی آتا ہوں۔

(مرسلہ: شمیم شاہد۔ گوجرانوالہ)

## مرکزی مراقبہ ہال

سر جانی ٹاؤن کراچی میں  
جذبہ خدمتِ خلق کے  
تحتِ جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج  
کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے  
دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات  
4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمہ جامع مسجد  
سر جانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت  
کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ  
خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا  
نام، والدہ کا نام اور تصدیق نام تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں  
اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد  
کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔



شاکر۔ خالدہ جاوید۔ غادر اسلم۔ حفیظی شوہ۔ حقیق الزمان۔  
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشیاں بجز۔ درخشیاں  
مقصود۔ درون بنت غازی۔ دلاور مقصود۔ ذکیہ رحمان۔ ذیشان کمال۔  
ذیشان حسن۔ ریحان النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت  
اطلاق۔ انیلہ نسیم۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رحمان بی  
بی۔ رحمان یاسمین۔ رخشیدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ  
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رحمت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ  
فرردوس۔ رمشا احمد۔ ریز یاسر۔ روینہ اسلم۔ روینہ اکرم۔ روینہ  
ذوالفقار۔ روینہ یاسمین۔ روینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔  
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ گل۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ  
یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہد سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ  
پرویز۔ زاہدہ ناز۔ زاہدہ علی۔ زر کاخان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔  
زیبا نسیم۔ زینہ خالدہ۔ زولفقار شاہ۔ زینب عادل۔ سارہ بی بی۔ ساجد  
اقبال۔ ساجدہ سکبر۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سادہ عادل۔ سجاد شاہ۔  
سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سرور کاشف۔ سعد قریشی۔ سعیدہ انوار۔  
سعیدہ یاسین۔ سعیدہ ناز۔ سعیدہ احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطان  
ولی۔ سلطان علی۔ سلطان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمی  
بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرہ انصاری۔ سمیرہ اکٹول۔ سنبل  
فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیاء اسلم۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

## کراچی:-

آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آمنہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔  
احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ اسمن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر  
حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالدہ۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔  
اسماء شلیق۔ اسٹیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد کوندل۔ اشفاق  
احمد۔ آصف سدیقی۔ اعجاز اموان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب  
شاہ۔ انسری بیگم۔ انیسین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم  
دلاور۔ اقیاز احمد۔ اقیاز علی۔ انیساز حسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔  
انجم شاکر۔ انجم نور۔ انور جہاں۔ انیلہ ناز۔ انیلہ نسیم۔ انیلہ  
ریاض۔ انیسین خان۔ ایوب شیخ۔ بخاری بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری  
احمد۔ بشری فیوض۔ بلال حامد بنت۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس  
اشتیاق۔ بی بی فیضیہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ سائش انیس۔ ساجد  
الدین۔ نسیمین سنج۔ نسیمین قاطمہ۔ تنزیہ صبا۔ خور اختر۔ حمیدہ  
انور۔ حمیدہ مقصود۔ تیمور خان۔ طاہرہ سہروردی۔ ثروت سلیمان۔  
ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنین منظور۔ ثمنین شمشیر۔ ثویبہ  
پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید طیل۔ جمشیدہ اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔  
جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ بیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظہ  
اشفاق کوندل۔ حافظہ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔  
حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا انیسین۔ میرا رکس۔ میرا شہناواز۔ منا

کنول ریاض - کوثر اقبال - اناجہ عادل - لحنی اشفاق - لحنی نور - ماجد  
 مززی - ماجد محمود - جہد ناز - ماریہ محمود - ماہ نور علی - مجاہد حسین -  
 مجیب احمد - محبوب عالم - محسن سکندر - محمد ابراہیم - محمد اسمن - محمد  
 احمد - محمد اسلم - محمد اسمیل - محمد آصف - محمد اطہر - محمد آفتاب - محمد  
 افضل نازن - محمد افضل شاہد - محمد افضل علی - محمد اکرم - محمد امین - محمد  
 انس - محمد انور الدین - محمد اویس - محمد بدیع الغفور - محمد پرویز - محمد  
 جنید - محمد حسن شاہ - محمد مسن عظیم - محمد مسین علی - محمد ضیف - محمد  
 خالد خان - محمد رضوان - محمد رفیق - محمد زبیر خان - محمد ساجد لطیف - محمد  
 سران - محمد سرور شاہ - محمد سلطان - محمد سلیمان خان - محمد سلیمان - محمد  
 شاہد - محمد شفیق - محمد ظفر - محمد عارف - محمد عامر - محمد عثمان - محمد فیروز -  
 محمد علی - محمد عمر - محمد عمران - محمد غیب خان - محمد ناصر - محمد نیل  
 مصطفیٰ - محمد نواز - محمد نعیم - محمد نعیم - محمد نوید احمد - محمد ہاشمی - محمد  
 یاسر - محمد یوسف - محمد یونس - محمد اعظم - محمد حنیف -  
 محمد عبدالغفور - محمود عالم - محمد یاسر - محمد شاکر - مراد خان - مرزا زاہد  
 یار - مرزا عمیر حفیظ - مریم نائل - سزا ادریس - مسز کاظمی - مسعود  
 احمد - مسعود کمال - مشتاق احمد - مسدوق خان - مصطفیٰ مظہر - مصطفیٰ  
 علی - مطلوب حسین - محرم حیدر - مقبول عالم - مقصود احمد - مقصود  
 عالم - میو احمد - میو خان - میو سعید - مناز اختر - منصور - منظور عالم -  
 منور یار - منور سلطانہ - منیر ہاشمی - منیرہ سلیم - موہنی خان - میر  
 النساء - مرین اشہد - میر جمین - میر ظہیر الدین - میوند طاہر - نازش  
 افروز - نازش جمال - ناصر عزیز - نایب اکرم - نبی طاہر - نیل خان - نینہ  
 نسیم - نسیم عرفان - نواز محمود - نواز احمد - نسیم اختر -  
 نسیم خور - نسیم جاوید - نسیم حیدر - ناصر فقید - نسیم احمد - نسیم  
 اختر - نسیم سنور - نسیم مسعود - نصرت ارشد - نصیر الدین - نعمان  
 خان - نعیم بلوچ - نعیم ظہیر - نعیم سعید - نگر ریاض - نسیم احمد - نصرت  
 سید - نایب آفریدی - نمرہ کنول - نرہ نواز - نواز شاہ - نور الحق - نور  
 جہاں - نوشین - نوید احمد - نوید سعید - نوید فیض - نوید فیصل - نہال احمد  
 صدیقی - نصرت شہزاد - نصرت منظور شاہ - نصرت - نظام  
 الدین - نعمان طارق - نعمان یعقوب - نور الدین - نورین اسمن طارق -  
 نورین نعمان - نورین خود شید - وحیدہ - وقار - وقاص - واجد علی -  
 واصف مسین - وحید الدین - وحیدہ خان - وحیدہ انور - ذاکر جمیلہ - ہما  
 نقیس - ہمایون خورشید - ہمایون عظیم - یاسین - یاسین - یوسف -

امان علی - سید احمد مسین - سید توصیف حیدر - سید مسن جاوید - سید فرم  
 عالم - سید راشد علی - سید شاہد احمد - سید شہاب احمد - سید عارف علی - سید  
 عرفان بھٹری - سید عرفان علی - سید عظمت علی - سید علی سجاد - سید  
 قادر علی - سید فواد احمد - سید مرشد مسن - سید نعمان علی - سیدہ قمر  
 انشاہ - سیدہ یاسین - شائستہ ارم - شازیہ تیمور - شازیہ سعید - شازیہ  
 عادل - شازیہ عامر - شازیہ مقبول - شازیہ نور - شان عباس - شاہد انور -  
 شاہد بشیر - شاہد نیگم - شاہد پروین - شاہد عاشق - شاہد محمود - شاہد  
 نسیم - شاہد - شہان کنول - شہان ناز - شہان سلیم - شہنم مجید - شرف  
 الدین - شعیب خان - شعیب ماجد - شکیل خان - شکیلہ پروین - شکیلہ  
 طاہر - شمس الدین - شمس انشاہ - شمشاد - شمشیر انور - شمیم احمد  
 صدیقی - شمیم سعید - شوکت مسین - شہزیاد - شہزاد  
 مہد الرحمن - شہزاد مختار - شہناز فنی - شیخ کامران عزیز - شیخ کامران  
 عزیز - شیر علی خان - شیرین - سائمانہ ایوب - سائمانہ راشد - سائمانہ  
 زین - سائمانہ صدف - سائمانہ ناظم - سائمانہ نورین - سائمانہ نیگم - سائمانہ  
 پرویز - سائمانہ حیدر - صدف مسن - صدف زبیر - صلاح الدین - صنوبر  
 اقبال - صوفی بانو - طارق سعید - طارق مجید - طارق سلیم - طارق محمود -  
 طارق و نسیم - طاہرہ احمد - طاہرہ انیس - طاہرہ نسیم - طلعت  
 ریاض - طلعت حبیبہ - طیبہ طاہرہ - ظفر اقبال - ظہیر اسمن شاہ - حاکم  
 ماجد - حاکم ناصر - حاکم اجہ - حادہ عباس - عارف علی - عارف نیگم -  
 عارف نجم - عارف سلطان - عاشق علی - عاصم رشاد - عاصم قریشی -  
 عارف سلطان - عالیہ شاہد - عامر اسمن - عامر خان - عامر مرزا -  
 عبدالرحمن - عبدالرزاق - عبدالعظیم - عبدالغفار - عبدالواحد -  
 عبدالولی - عتیق الرحمن - عثمان حبیب - عدلیہ ندیم - عرفان بھٹری -  
 عرفان منیر - عرفان راشد - عشرت شاہ - مصمت عمران - عدلیہ حامد -  
 عظمیٰ پروین - عظمیٰ توصیف - عظمیٰ عزیز - عظمیٰ عمران - عظمیٰ  
 کامران - علی احمد - علی اعظم - علیم الدین - عم کلثوم - عمران خان -  
 عمران عباس - عنایت نیگم - عنبرین صدیقی - عتیقہ شاہ - فزوالہ پروین -  
 فزوالہ طارق - فضل علی - فہام اکبر - فہام و ظہیر - فہام سول - فہام  
 مسعود - فہام علی - فیور حسین - فائزہ نذر - فائزہ یوسف - فائزہ احمد -  
 فائزہ علی - فاطمہ نیگم - فاطمہ عادل - فرائز مسین - فرح راشد - فرح  
 سلطانہ - فرح عالم - فرح قاسم - فرح ناز - فرحان علی - فرحانہ  
 فرحانہ - فرحست مسین - فرحست ناز - فرحست جمین - فرح جمین - فرح  
 جمال - فردوس شاہ - فرزان انعام - فرزانہ - فریہ جمیل - فرید مسین -  
 فریدہ بانو - فریدہ عدل - فضل محبوب - فقیر مسین - فواد - لم - فوزیہ  
 شہینہ - فہیدہ جمیل - فہیم بلوچ - فہیم نعیم - فیصل شیخ - فیصل عامر - فیضان  
 علی خان - قاسم محمود - قاضی شیر محمد - قرۃ مسین - قیصر سلطانہ -  
 کاشف - کامران اجاز - کرن جاوید - کریم جمال - کلثوم انور - کلثوم بانو -

۱۰  
 ۱۱  
 ۱۲  
 ۱۳  
 ۱۴  
 ۱۵  
 ۱۶  
 ۱۷  
 ۱۸  
 ۱۹  
 ۲۰  
 ۲۱  
 ۲۲  
 ۲۳  
 ۲۴  
 ۲۵  
 ۲۶  
 ۲۷  
 ۲۸  
 ۲۹  
 ۳۰  
 ۳۱  
 ۳۲  
 ۳۳  
 ۳۴  
 ۳۵  
 ۳۶  
 ۳۷  
 ۳۸  
 ۳۹  
 ۴۰  
 ۴۱  
 ۴۲  
 ۴۳  
 ۴۴  
 ۴۵  
 ۴۶  
 ۴۷  
 ۴۸  
 ۴۹  
 ۵۰

سعید۔ بشری ریاض۔ بہاء الدین۔ جانہ۔ جمل حسین۔ تصور جمیل۔  
 نور۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمینہ نور۔ ثمینہ شاہ  
 فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔  
 جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حانقہ نسیم۔ حانقہ۔ حسیب عالم۔ حسین  
 بخش۔ حسین۔ حسین۔ حسین۔ حلقہ حارف۔ حلقہ۔ حید۔ میرا۔  
 حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ ظلیل۔  
 خواجہ راہب۔ دانش۔ درخشش۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ راہب۔ راحت  
 فاطمہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخصتہ احمد۔ رسول  
 بخش۔ رضا علی۔ رضوان طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روینہ غوری۔  
 روینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔  
 زینہ عاشر۔ زویہ جمیل۔ زہیرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجادہ احمد۔ سدرہ  
 کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعید۔ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سہلی  
 روین۔ سہج اللہ۔ سہج ظہور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہد سید کاشف۔  
 سید محمد منور۔ سیدہ میرین بانو۔ سیماء اکبر۔ سیماء شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔  
 شاہد جمال۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ جاوید۔ شملکہ  
 فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جناب۔ شہزاد خالدہ۔ شہناز خالدہ۔  
 صائمہ مجید۔ صادق حیدر۔ صبا علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ  
 اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیرہ بیگم۔ ضیاء خالدہ۔ طارق جمیل۔  
 طاہر محمود۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ طفیل۔ طارق جمیل۔ حاسنہ بی بی۔ عامر  
 اسد۔ عامر سہج۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبد اللہ۔  
 عبد الحلیم غوری۔ عبد الغفور۔ عبد الحق۔ عبد الکریم۔ عبد الوہید۔  
 عبیر۔ علی اکبر۔ علی صادق۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشاہد۔ عمران  
 خان۔ ناز۔ سہج۔ شام فاطمہ۔ فاطمہ سہج۔ فرحان احمد۔ فرحان  
 طاہر۔ فرخندہ خالدہ۔ فرزانہ جمیلہ۔ فرحان علی۔ فرحان حنیف۔ فضیلہ  
 شہباز۔ فلک محمد۔ فہیمہ اختر۔ حکیم اللہ۔ سکزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول  
 علی۔ کوشہ پروین۔ کوثر صغیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گل رش۔ گلزار  
 مجید۔ لایبہ قرہ۔ لاریب فیاض۔ لکھی۔ منشاہدہ رابعہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ  
 قاضی۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد حسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد  
 اعظم۔ محمد لان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد  
 جنید۔ محمد جوان۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زہیر۔ محمد شاہد۔ محمد  
 شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد عظیم۔ محمد غار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔  
 محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفی حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود  
 مسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالدہ۔ مہوش خان  
 آفریدی۔ ناصر نعمان۔ نایبہ اختر۔ نجمہ اکبر۔ زہبت مسکن۔ سرین  
 جمال۔ نسیم احمد۔ نسیم احمد۔ نصیرہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور  
 جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین  
 انظر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ نادیہ اجازہ۔ نادیہ بیانی۔ نازش نواز۔

نازیہ۔ نازیہ۔ نازیکہ۔ نجم علی۔ ندیم یعقوب۔ نذر خان۔ زہبت عارف۔ نسیم  
 اختر۔ نسیم انظر۔ نثار انوار۔ نصیب النساء۔ نصیب خان۔ نصیر۔ نسیم  
 حائل۔ نسیم سرور۔ نجبت۔ نور جاوید۔ نوید سرور۔ وسیم۔ واثق علی۔  
 واصف علی۔ وصیہ علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہائیس۔ ہمزو  
 طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یاقوت شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

### لاہور:

احمد۔ ارم۔ اسد۔ اسما جاوید۔ اسما۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔  
 آصف۔ ایاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمدنی بی۔ آمنہ۔ انم رضا۔  
 انیلہ بنت۔ بانو اقبال۔ بشری۔ بیال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ خور۔  
 ثمن۔ ثمینہ۔ ثناء۔ ثویبہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ جناح۔ حیدر علی۔  
 خالدہ۔ ظلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راجیل احمد۔  
 رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رحل اشرف۔ روینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔  
 زاہد۔ زاہد بیگم۔ زاہدہ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ ساجدہ بیگم۔ سبحان  
 جاوید۔ سدرہ۔ سدیقہ۔ سلمان۔ سہلی اشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سہیل  
 احمد۔ سیدہ واصف علی۔ شائستہ جمیل۔ شازیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد  
 رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ شہناز۔ شہیرہ مسکن۔ شگفتہ۔  
 شملکہ۔ صائمہ۔ صحر۔ ضمیرہ الحق۔ نازہ۔ طارق لطیف۔ ظلیل۔ ظفر  
 احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق مسکن۔ عامر۔ عامر  
 محمود۔ عباس۔ عجبان۔ عرفان عرفان۔ عتیقی۔ عرفان۔ عرفان۔  
 عرفان۔ حور۔ سہج۔ عمران افضل۔ عمران۔ نوزاد۔ غلام  
 عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فائزہ۔ فریدہ  
 جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کانات۔ کامران۔ کامران۔ ناز۔  
 مہناز۔ مہناز علی۔ مشہور۔ محمد احمد۔ محمد ارشد خان۔ محمد اسلم۔ محمد  
 اصغر۔ محمد ہار۔ محمد راشد۔ محمد زہیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔  
 محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثرہت۔  
 مدثرہ مسکن۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک ماسم سعید۔ ملک وصیہ۔ منظور  
 احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ منک۔ مہناز۔ مہوش۔ میان مشتاق احمد۔  
 نجمہ۔ نسreen۔ نصرت۔ نسبان۔ نسیم احمد۔ نسیم علی۔ نسیم۔ نورین۔ نوید  
 احمد۔ نوید مسکن۔ نسیم نازش مراد۔ نازش۔ نازیہ شہناز۔ نازیہ شہناز۔  
 نازیہ۔ نازہ۔ ناصر۔ نائلہ خان۔ نائلہ زویب۔ نایاب۔ ندا کنول۔ نسار۔  
 نسreen احمد۔ نسreen شاہد۔ نسreen بانو۔ نسیمہ شائین۔ نصرت۔ نصیر۔  
 نجبت۔ نور زادی۔ واصف۔ واسل۔ وقار احمد۔ واجد حق۔ اجابت  
 ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ سلیم۔ وسیع اکرم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔

### راولپنڈی / اسلام آباد:

خان۔ آصف عباس۔ اویس محمد ملک۔ بانو نجبت پروین۔ بشر بیگم۔  
 جاوید مسکن۔ بات حوا۔ ببرد حیدر۔ بنیش مسکن۔ بنیش حاسر۔ تان۔  
 خور اقبال۔ ثریا۔ ثویبہ تبسم۔ حانقہ مہناز۔ حسن اختر۔ حیدر۔ سمیرا۔



خالد محمود اجمان۔ خالد بی بی۔ خالد و نیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ عوسف۔ خورشید نیگم۔ دانپال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راجہ بی بی۔ رابع۔ راجہ محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ نیگم۔ اسمیل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روینہ۔ رحمان بی بی۔ رحمان۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائزہ۔ سبط الحسن۔ سین۔ سحر شیزاد۔ سرداران بانو۔ سرداران بی بی۔ سرور جان۔ سعیدہ۔ سکندر اجمان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ نیگم۔ سلمان حیدر۔ سنیہ حیدر۔ شازیہ۔ شانزہ کتول۔ شائستہ۔ شاہان بی بی۔ شہانہ رشیدہ۔ شہانہ۔ شیر۔ شہینہ کمال۔ شریختل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمس بی بی۔ شمس حسن۔ شمیم اختر۔ شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیدا بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ نیگم۔ صفورہ نیگم۔ صفیہ نیگم۔ طاہرہ سعیدہ۔ طاہرہ محمود۔ ظہیر عباس بی بی۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین بی بی۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین بی بی۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعودہ۔ عبدالقادر۔ عبدالرزاق۔ عبدالعزیز۔ عبدالقادر۔ عبدالعزیز۔ عیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطان۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ طاہرہ جمہ۔ نازہ مجاہد۔ فاکرہ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بی بی۔ قمر فاروق۔ قیسرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشفہ۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ مہوش۔ مبارک الہی۔ محمد اظہار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد عابد۔ محمد علی بی بی۔ محمد عمر۔ محمد فرحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ نیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعودہ احمد۔ گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر نیگم۔ ممتاز نیگم۔ منیر احمد۔ مومنہ۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ نازک۔ طاہرہ ناصر خان۔ نایبہ سعیدہ۔ نجیبہ۔ نسیم احمد۔ نسیم سعیدہ۔ نسیم بی بی۔ نسیم بی بی۔ نسیم۔ نسیم اختر۔ نسیم نیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نسیم احمد۔ نسیم سعیدہ۔ نقاش حسن۔ نکتہ ملک۔ نور جہاں۔ نوشابہ خان۔ نوید سعیدہ۔ نوشین بی بی۔

### فیصل آباد :- آبیہ سر فراز۔ آتب نائل۔ اللہ بخش۔

احمد حسین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم نوشو۔ ارم شاہین۔ اریبہ احمد۔ اسد مسعود۔ افشائ صادق۔ اقرار اختر۔ ارم سعیدہ۔ ارم کوشم۔ انجم بلال۔ انجم سر فراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصور۔ بانو عزیز۔ بشری جاوید۔ بشری فتح۔ پروین اختر۔ تحریم فتح۔ تور احمد۔ جابر حفیظہ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاتی عزیز۔ حریم فتح۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سر فراز۔ خوشنود احمد۔ ذبیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رحیمہ خاتون۔ ران نیگم۔ راحت حسین۔ راشدہ گل۔ راشدہ منیرہ۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ

شاہین۔ روینہ شاہین۔ زاہد و نسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زرافشاں۔ زربین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیرہ۔ سر فراز اللہ خان۔ سر فراز خان۔ سعد حسین۔ سعیدہ کتول۔ سعیدہ۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ۔ شامیر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صنویہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبد الرزاق۔ عبد الرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالملک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصودہ۔ عذرا۔ عراقت احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران۔ منیر ارم۔ منیرین اسلم۔ فدا فرخ زویب۔ فیصل نوشو۔ گلکاب آبن۔ گلزاری بی بی۔ گلفرین ظہور۔ گلنہر عظیم۔ لیلی شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد کھلیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جہاں۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابدہ۔ مہرین فتح۔ مہرین طاہرہ۔ مہاں محمد۔ نازیہ نکیم۔ نازیہ کتول۔ نصیر احمد۔ نصیر اللہ بن۔ نعمان۔ نکتہ جمیل۔ نکتہ طاہرہ۔ نور خانم۔ نور انبشر۔ نورین طاہرہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وکاد احمد۔ وکاد احمد۔ وکاد عدیل۔ یاسمین اختر۔

### میرپور خاص :- انار علی۔ ارشد بی بی۔ ارم علی

مصباح۔ اسلم نجم فریدہ۔ اکرم۔ الطاف بی بی۔ انیسار احمد۔ امداد احمد۔ انور۔ اوجا۔ ابرار۔ انعم اقبال۔ اعظم۔ آراء مظہر۔ امجد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشری بی بی۔ بشری۔ بانال۔ بشری۔ پروین۔ ساجد اللہ بن۔ شاقبہ اقبال۔ شروت جہاں۔ شہیدہ عمران۔ جاوید نقاشی۔ سیرا حفیظہ۔ سنا۔ حیدر خان۔ ذوالفقار احمد۔ ذوالفقار علی۔ روینہ بدر۔ ریاض۔ سعیدہ اسمیل۔ سیرا حفیظہ۔ شاہد حسین۔ شاہد محمود۔ شہباز۔ شہناز۔ شہناز۔ فتح محمد اعظم۔ صبا۔ عابد علی۔ عارف اشقیق۔ عارف نایبہ۔ عامر توری۔ عائشہ اقبال۔ عبداللہ۔ عثمان شہد۔ عذرا نیگم۔ عرفان۔ علی نکتہ۔ علی۔ علی۔ علی فراز۔ عطیلا۔ عمران۔ فائزہ۔ فوزیہ۔ قمر خان۔ کامران۔ ماہ نور۔ محترمہ محمودہ نیگم۔ محمد اسمیل۔ محمد ادریس۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد سعیدہ۔ محمد عارف۔ منظور حسین۔ منیر حسین۔ مرکان۔ ناصر محمود۔

### گوجرانوالہ :- احمد۔ اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدف

عمران۔ منظورہ جمہ۔ طارق حفیظہ۔ طاہرہ اکرام۔ طاہرہ محمد۔ طاہرہ مختار۔ ملیحہ طاہرہ۔ عابدہ۔ عالی۔ رحمن۔ عالی۔ سلیمہ۔ حاسم رشیدہ۔ حاسمہ نسیم۔ حافظ حسین۔ حافظ نواز۔ عامر شیزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیفہ۔ محمد انور۔ محمد الرحیمہ۔ عبد الرشید۔ عبد الرزاق۔ عبد الفتاح۔ عبد اللہ۔ عبد انجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان راہو۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ نایبہ۔



جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرش۔ چوہدری  
 فرش۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔  
 حیدر۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رشید۔ رشیدہ  
 اجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حادہ۔ رمن۔ روینہ۔ روزینہ۔  
 روینہ رومی۔ زریزہ۔ زینت۔ ساجدہ۔ ساجدہ ستارہ جمیل۔ سجادہ۔  
 سدورہ۔ سر فراز۔ سعیدہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔  
 شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد شاہدہ پروین۔ شریفہ۔ شفیقت  
 پراین۔ شانگہ۔ شمشیر۔ شمسہ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہد ادھن۔ شہلا۔  
 شہباز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صبا اکبر۔ ظاہر محمود۔  
 ظاہر محمود۔ ظاہرہ امین۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔  
 عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔  
 حیدر انور۔ حقیق الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی  
 حسین۔ علی۔ عطیش۔ غزالہ۔ غلام شہیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرش یاد۔ فرش  
 قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فیروزہ۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔  
 قمرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشفہ جاوید۔ کاشفہ حیات۔ کامران  
 اجاز۔ کامران واجد۔ کاشم بی بی۔ کوشاب۔ کول ریاض۔ کول شاہ۔  
 کول علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ۔ اللہ رکھا۔ میسر علی  
 نصرت جمیل۔ منی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مہدی۔ محسن خان۔ محمد اسلم  
 راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد  
 وسیم۔ محمد حسین حادہ۔ محمد نسیم۔ محمد فرید۔ مریم۔ حنا فریدہ۔  
 مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ میوش۔ نادیہ۔ زہرا اختر۔  
 نجم۔ نسیم۔ نسیم نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید  
 ظاہر۔ آریہ ظاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر نجی۔ ہمت شاہد۔

**چھٹیوں:** اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد  
 حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشدہ۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قصیر۔  
 اشتیاق محمود۔ اشتیاق حادہ۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اجاز حسین۔ افنان۔  
 اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔  
 انعام۔ انور امین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔  
 بہادر علی۔ بہاول شہیر۔ بیگم عابدہ نام۔ بیگم عارفہ۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم  
 محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیمہ اختر۔ پروفیسر یحییٰ اختر۔  
 پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر نعمت اختر۔ پروفیسر محمد  
 ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین بانو۔ خورشید علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر  
 علی۔ چانچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اجاز۔ حاتی  
 خاور۔ حاتی سلیم احمد۔ حاتی شوکت۔ حافظ کھلیل۔ حافظ محمد افضل  
 حاید۔ حسن رضا۔ ناز رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سران۔ خالد  
 محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ غدیری بی بی۔ ڈاکٹر حیدر۔ ڈاکٹر افتخار  
 علی۔ رحیم۔ راحت آہر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوانہ صفیہ۔

رضیہ سعیدہ۔ روینہ طارق۔ زاہد کاکی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔  
 ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعید۔ سعید انور۔ سعید ارشد۔ سلیم اختر۔ سید  
 صابر علی شوہ۔ سید جاوید نام۔ سید عرف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شمیم  
 ربانی۔ شہیر حیدر۔ شہیر خورشید۔ شکیلہ۔ شوکت پرویز۔ شوکت تیمور۔ شیخ  
 نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ سنیہ بیگم۔ سنیہ جاوید۔ طارق سران۔  
 طارق محمود۔ طارق وائیت بیگم۔ طاہرہ۔ طاہرہ امین۔ طاہرہ علی۔ عارفہ۔  
 عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبد الرؤف۔ عبد السلام۔ ناصر خان۔ سعید علی۔  
 سعید حسن۔ سہیل عارف۔ سہرا محمد گلزار۔ عرفان جمیل۔ عزیز علی  
 رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ نعمت اختر۔ نعمت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ  
 جمال۔ فریدہ اوصاف۔ فتح محمد اجاز۔ فوزیہ۔ زاہد۔ فہمہ۔ نعیم حسن۔  
 فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔  
 قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نور۔ کاشف  
 عظیم کاشف کلیم۔ کرن جمیل۔ کرنی نذر حسین۔ لالہ رتن۔ محمد  
 ابراہیم۔ محمد ارشد۔ محمد ارشدہ۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم  
 بیگم۔ محمد افضل۔ محمد انوار۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد  
 بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید  
 اختر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد ظاہر۔ محمد ظاہر  
 رضوان۔ محمد ظاہر جاوید۔ محمد ہارث۔ محمد حاسم۔ محمد عظیم محمد علی  
 رضا۔ محمد علی۔ محمد سعید۔ محمد سعید فیض۔ محمد فیض شاہد۔ محمد فیصل۔ محمد  
 گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔  
 ملک جاوید شاہد۔ ملک جاوید۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔  
 مشتاق نور۔ مشتاق نسیم۔ مشتاق یونس۔ منیر احمد۔ میر نثار۔ میر محمد حسین۔  
 میان احمد بخش۔ میان اسلم۔ میان ساجد حسام۔ میان محمد نواز۔ نازش  
 انیس۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ امینہ۔ ندیم قادری۔  
 نذرت حسین۔ نذرت ریاض۔ نسیم جمیل۔ نسیم میر۔ نسرہ خان۔  
 نسرہ گل۔ نوازش علی۔ نوبی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب ظلیل۔ ڈاکٹر  
 غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشد۔ یاسین۔ یونس۔

**انک:** آصف۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمیل۔ آفتاب حسین۔  
 آفتاب۔ احسان الدین۔ امر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنور۔ ارمیہ  
 نوید۔ افشار۔ انجم جمال۔ انور مقصود۔ ایس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر  
 احمد۔ بیگم عبد الرزاق۔ پروین اختر۔ خورشید احمد۔ خورشید۔ جویریہ  
 شائقہ۔ حاتی خوشنور۔ احمد۔ حاتی سعید ارزاق۔ حاتی  
 عبد العزیز۔ احمد نواز۔ سعید احمد۔ سعید ایمن۔ سعید خوشنور۔ ران  
 بیگم۔ روینہ نعیمہ۔ زاہد ایمن۔ زاہدہ اکبر۔ جاوید سعید احمد۔ سعید  
 خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنور۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسین۔  
 شمیمہ سعیدہ۔ کھلیل احمد۔ محمد بی بی۔ شہباز۔ شہرا انجم۔



# افق

بلیا عقیقات بحضور

لعل شہباز قلندر

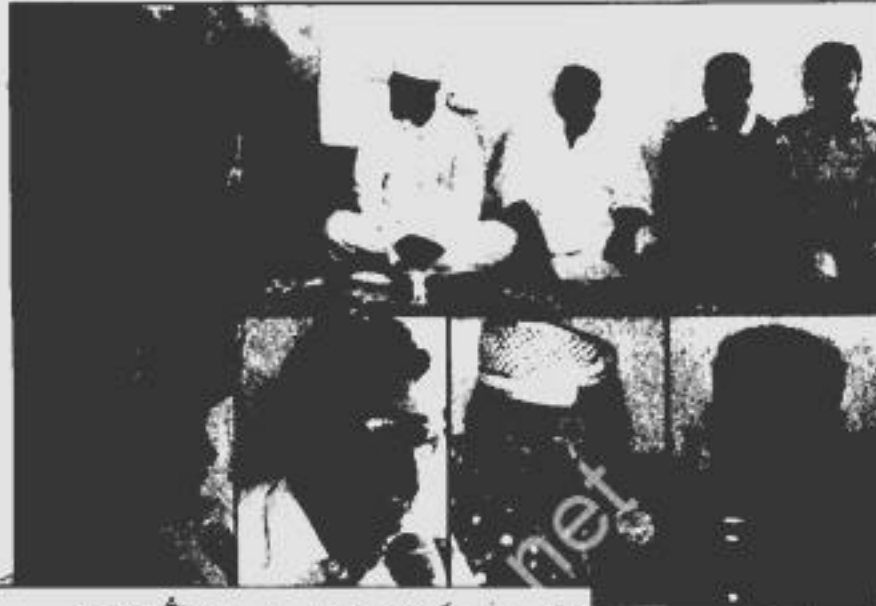
بروز اتوار 22 مارچ 2015ء، سلسلہ عظیمیہ کے اراکین نے اللہ کے دوست حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے مشن کے ایک ممتاز خدمت گار اور سندھ کے عظیم صوفی بزرگ، حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار پر حاضری دی۔ کراچی اور سندھ کے دیگر شہروں سے تعلق رکھنے والے اراکین سلسلہ عظیمیہ سینٹروں کی تعداد میں سیہون شریف میں جمع ہوئے۔

اس موقع پر ایک مجلس مزار کے بھی منعقد ہوئی، ڈاکٹر وقار یوسف عقیسی، جاوید احمد، اور ڈاکٹر مختار نے حاضرین سے خطاب کیا، نظامت کے فرائض شوکت علی نے انجام دیے، آخر میں اجتماعی دعا ہوئی اور حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوة و سلام پیش کیا گیا۔ قبل ازیں اس محفل میں تلاوت قرآن پاک اور ہدیہ نعت پیش کی گئی۔ اس کے بعد اراکین سلسلہ عظیمیہ حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار پر حاضر ہوئے۔ سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے ہدیہ پیش کیا اور حضرت لعل شہباز قلندر کی بلندی درجات کے لیے دعا ہوئی۔

حضرت عثمان مرندی المعروف لعل شہباز قلندر عالم اسلام کے صوفی بزرگوں میں بہت ممتاز مقام کے حامل ہیں، حضرت لعل شہباز قلندر جس دور میں سندھ کے علاقے سیہون میں توحید کی دعوت اور مخلوق خدا کی خدمت میں مصروف تھے، اسی دور میں ملتان میں حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانی اور پاکستان میں حضرت بابا فرید گنج شکر دین اسلام کی روشنی پھیلانے میں مصروف تھے۔ برصغیر کے علاوہ عالم اسلام کے دیگر خطوں میں بھی حضرت لعل شہباز قلندر کے معتقدین موجود ہیں۔



حضرت خواجہ شمس الدین عقیسی، حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار کے لیے چادر پیش کر رہے ہیں۔



اس زیارت میں کراچی سے زائرین کا ایک بڑا قافلہ سیہون شریف پہنچا حیدرآباد، ڈگری، میرپور خاص، نڈوالہہ یار، نواب شاہ، ساگھڑ، لاڑکانہ اور قریب و جوار کے دیگر شہروں سے بھی اراکین سلسلہ عظیمیہ نے اعزاد احباب کے ساتھ شرکت کی۔

شوکت علی، ڈاکٹر مختار، محمد جاوید اور بنسید چشتی حاضرین محفل سے مخاطب تھے۔

اس زیارت کے لیے مراقبہ ہال ڈگری کے نگران غلام مصطفیٰ اور دیگر اراکین سلسلہ کی جانب سے بہت اچھے انتظامات کیے گئے تھے۔

مراقبہ ہال گلشن شہباز میں امینہ آپا کی جانب سے کراچی کے زائرین کے لیے عشاء کا اہتمام کیا گیا۔



شرکاء، خواتین و حضرات





صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر اداوت

# ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی علوم، لٹریچر اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیشکش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ

اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم

اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی



# رُومانی ڈاکٹ

ڈاکٹر وصالِ یوسف عظیمی



کچھ عرصہ بعد ان کے بیڑ صاحب نے اپنی اکلوتی طلاق یافتہ بیٹی کا رشتہ میرے شوہر سے طے کر دیا اور انہیں حکم دیا کہ وہ اس پر عمل کریں۔

مجھے اور میری ساس اور سسر کو بیڑ صاحب کی یہ بات سمجھ نہ آئی۔ شوہر کے بہن بھائی بھی ان کے سخت خلاف ہو گئے۔ اس معاملہ میں سب سے زیادہ میری ساس نے اپنے بیٹے کو تحقید کا نشانہ بنایا اور انہیں دھمکیاں بھی دیں۔ مقصد صرف بیٹے کا دوسری شادی کرنے سے باز رکھنا ہی تھا۔

گھر کے ٹینس زدہ ماحول میں میری ساس کی طبیعت سخت خراب رہنے لگی۔ کبھی دل پکڑ کر بیٹھ جاتیں تو کبھی جسم پھولنے لگتا۔ کبھی غشی و کمزوری ہو جاتی۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو کوئی خاص بیماری سامنے نہ آئی۔

میرے شوہر نے اپنی ماں سے کہا کہ آپ کی یہ کیفیات میرے بیڑ صاحب کی مخالفت کا نتیجہ ہیں۔ آپ ان سے رجوع کریں۔ مرنے کیلئے نہ کرنی کے مصداق

حکم عدولی یا وظیفہ کی رجعت

\*\*\*

سوال: میرے شوہر بہت عبادت گزار ہیں۔ وہ ہر وقت مختلف وظائف اوراد میں مشغول رہتے ہیں۔ انہیں مراقبہ میں کافی مشاہدات ہوتے تھے۔ مختلف لوگوں کے بارے میں انہوں نے کئی باتیں بطور اطلاع بیان کیں جن کی ان لوگوں نے تصدیق کی۔

بے شمار لوگ اپنے مسائل کے لیے دعا کروانے ان کے پاس آتے تھے۔

چند سال پہلے میرے شوہر کو ایک صاحب ملے۔ انہوں نے کہا کہ تم مجھ سے بیعت ہو جاؤ تو تمہاری روحانیت کو استحکام مل جائے گا۔ میرے شوہر ان صاحب سے بیعت ہو گئے۔

ان صاحب نے میرے شوہر کو مزید وظائف کرنے کا کہا۔ میرے شوہر کہتے ہیں کہ ان کے بیڑ صاحب کے دیئے ہوئے وظائف سے ان کی روحانی صلاحیتوں میں بہت اضافہ ہوا۔

میری ساس ان بیچ صاحب کے پاس گئیں۔ انہوں نے بتایا کہ تم پر تو سخت جادو کروا دیا گیا ہے۔ ان سے علاج کے لیے کہا تو انہوں نے صاف انکار کر دیا۔

ماں کی حالت دیکھ کر بیٹے کے دل میں بھی نرمی و محبت آگئی۔ میرے شوہر نے اپنے بیچ صاحب سے اپنی ماں کا علاج کرنے کا کہا تو بیچ صاحب نے کہا کہ پہلے میرا حکم مانو.... پھر دیکھتے ہیں....

میرے شوہر نے کہا کہ میری ماں سخت بیمار ہیں آپ پہلے میری ماں کا علاج کر دیں لیکن شوہر کے بیچ صاحب نے سختی سے انکار کر دیا اور کہا کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا۔ شادی تو تمہیں کرنی ہی ہوگئی۔ اس پر میرے شوہر نے ان صاحب سے بیعت تو زدی۔

بیعت توڑنے کے کچھ عرصہ بعد ہی میری ساس ٹھیک ہونے لگی لیکن اب میرے شوہر اکثر بیمار رہنے لگے۔

میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ان کا مانع بیچ میں سے بیچ رہا ہے۔ ان کے سر میں شدید درد رہتا ہے۔ مختلف خونخاک جانوروں کی شکلیں انہیں ذرا تلی ہیں۔ شوہر کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے پورے وجود میں آگ بھری گئی ہے۔ وہ سارا دن ساری رات بے چین رہتے ہیں۔

ان کیفیات کو تین سال ہو گئے ہیں۔ مختلف علاج کروائے لیکن افادہ نہ ہوا۔ کاروبار بھی ختم ہونے کو آ گیا ہے۔ تنگ دستی، ذہنی خلفشار کا سامنا ہے۔ میرے شوہر پہلے جیسے نہ رہے۔ مجھے کوئے دیتے ہیں۔ مغلظات بتاتے ہیں۔ اپنی ماں کو بھی اپنی اس حالت کا قصور قرار دیتے ہیں۔

میرے شوہر کا کہنا ہے کہ انہیں اپنے بیچ صاحب

کی حکم عدولی اور بیعت توڑنے کی سزا مل رہی ہے۔  
جواب: روحانی سلاسل میں بیعت کا ایک باقاعدہ نظام موجود ہے جو قانون اور ضابطوں کے تحت کام کرتا ہے۔ کسی غیر مجاز شخص کے ہاتھ پر بیعت کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ آپ کے شوہر نے جن صاحب سے بیعت کی وہ تو خود کسی مجاز ہستی کے ہاتھ پر بیعت نہ تھے۔ وہ دوسروں کی بیعت کرنے کے مجاز ہی نہیں لہذا یہ بیعت ہوئی ہی نہیں۔

میرا خیال ہے کہ آپ کے شوہر کی موجودہ کیفیات کثرتِ درد و ظائف کی وجہ سے ہیں۔ و ظائف کی رجعت یا زیادتی ہو گئی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ درد و ظائف کسی روحانی استاد کی اجازت و نگرانی میں کرن چاہیں۔ روحانی استاد اپنے شاگرد کی صلاحیت اور سکت کے مطابق و ظائف اور مختلف مشقیں تجویز کرتے ہیں۔

بہتر ہو گا کہ اپنے شوہر کو ہر وقت کے و ظائف ترک کرنے پر آمادہ کریں۔

انہیں کہیے کہ وہ پانچ وقت نماز پابندی سے قائم کریں اور روزانہ صبح قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ اس کے علاوہ کوئی درد و ظائف فی الحال نہ کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کی نیند سات گھنٹوں سے زیادہ رہے۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی صبح شام شوہر کو پلائیں۔ صبح شام ایک ایک ٹی اسپون شہد کا استعمال بھی سفید رہے گا۔

انہیں روزانہ یا ہفتہ میں دو تین بار گھر سے باہر گھمانے بھی لے جایا کریں۔



## عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(ذوالفقار احمد... کراچی)

میری شادی کو چھ-ال ہو گئے ہیں۔ اس عرصے میں اللہ تعالیٰ نے ایک بیٹا اور ایک بیٹی سے نوازا۔ میری اہلیہ اپنے بچوں کے بارے میں بہت حساس ہیں، ایک لمحے کے لیے بچوں کو نظروں سے اوجھل ہونے نہیں دیتیں۔ بچوں کے بارے میں شدید حساسیت نے انہیں وہی بنا دیا۔ انہیں ہر وقت یہ خیال دامن گیر رہنے لگا کہ بیٹے اور بیٹی کو جراثیم بیمار نہ کرویں۔ وہ بچوں کے کپڑے کئی کئی مرتبہ گرم پانی سے دھوتی ہیں۔ میں نے شروع میں اہلیہ کی حرکات کو نظر انداز کر دیا لیکن شک و ہم اور دوسرے میں اضافہ دیکھ کر نفسیاتی ڈاکٹر سے علاج بھی کروایا۔ وقتی آرام آیا پھر وہی کیفیات ہو گئیں۔ ایک رشتہ دار کے مشورے پر میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ عظیمی ریکی سینٹر میں ریکی کے چند سیشن لینے کے بعد کافی افات محسوس ہو رہا ہے۔

ہے۔ اللہ اللہ کر کے ساتویں مہینے بیٹی کی پیدائش ہوئی تو وہ بہت کمزور تھی۔ ساتویں روز اس کا انتقال ہو گیا۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آپ دونوں فٹ کزن ہیں اس وجہ سے یہ پرالیم ہو رہی ہے۔

میرا ذہن اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جوڑی بنائی ہے تو اس کو پروان چڑھنے کے لیے صحت مند اولاد بھی ضرور عطا فرمائے گا۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری بہن کی گود صحت مند اولاد سے بھر جائے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ مومنون (23) کی آیت 14 تا 12 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نیلی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پئیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ بہت جلد آپ کے شوہر کی کیفیات نارمل ہو جائیں اور وہ اپنی ذمہ داریوں کو ٹھیک طرح ادا کرنے کے قابل ہوں۔ آمین

### گود بھر جانے

سوال: پانچ سال پہلے میری بڑی بہن کی شادی میرے چچا زاد سے ہوئی تھی۔ شادی کے دو ماہ بعد ہی بہن کو حمل ٹھہر گیا لیکن آٹھویں مہینے میں حمل ضائع ہو گیا۔ ایک سال کے بعد دوسرا حمل ٹھہرا۔ آٹھویں مہینے میں بیٹی پیدا ہوئی جو کہ ایک ہفتہ کے بعد فوت ہو گئی۔

ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ایک سال احتیاط کے بعد بہن پھر امید سے ہو گئیں لیکن اس کے ساتھ ہی بہن کو شوگر بھی ہو گئی۔

ڈاکٹر نے حمل کے دوران بہن کے مختلف ٹیسٹ کئے تو پتا چلا کہ بچے کی دماغ کی گروتھ نہیں ہو رہی

مئی 2015ء

بہن کو کہیں وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اس لئے الہیہ یا خالقِ یَا مُصَوِّر کا ورد کرتی رہا کریں۔

ہر جمعرات کے دن کم از کم اکیس روپے خیرات کر دیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

تنہا اور اداس ہوں

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں نے ان کے کاروبار کو سنبھالا تھا۔ اللہ نے بہت ترقی دی۔ آج اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میں جو چاہتا ہوں میرے سامنے حاضر ہو جاتا ہے لیکن اس کے باوجود میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتا ہوں اور اداس رہتا ہوں۔ مختلف تقاریب میں لوگ ایک دوسرے سے محو گفتگو رہتے ہیں اور میں ایک کونے میں گم سم بیٹھا رہتا ہوں جبکہ میں اپنے کاروبار میں بہترین فیصلوں کی وجہ سے جانا پہچانا جاتا ہوں۔

گھر میں بھی اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتا ہوں۔ والد صاحب نے میری حالت کو بھانپ لیا اور اس کا حل میری شادی کو قرار دیا۔

والد صاحب نے کہا میں نے تیرے لیے کئی لڑکیاں پسند کر رکھی ہیں۔

والدہ کے بار بار اصرار پر میں نے ایک لڑکی پسند کرنی ہے لیکن سوچتا ہوں شادی کے بعد بھی اگر میرے اندر سے تنہائی پسندی اور اداسی نہ گئی تو تینا ہو گا۔

جواب: دعا ہے کہ آپ کو ایسی اچھی بیوی ملے جو اپنی محبت، اخلاص اور ذہنی ہم آہنگی کے ذریعہ آپ کی زندگی میں ہر طرف خوشیاں

بکھیر دے۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 171 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یَا حَمِیدُ یَا وَکِیلُ کا ورد کرتے رہا کریں۔ کسی غریب بچے کی پڑھائی کی ذمہ داری اپنے ذمہ لے لیں اور اس بچے کی مدد کرتے رہا کریں۔ اللہ کی مخلوق کی مدد کرنا رضائے خداوندی اور سکون کا باعث ہے۔

شیزوفرینیا

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ میری یہی شادی سے پہلے شیزوفرینیا کی مریضہ تھی جس کے بارے میں ہمیں نہیں بتایا گیا تھا۔ اس وقت علاج سے وقتی طور پر بہتر ہو گئی تھیں۔

شادی کے پہلے سال بیٹے کی پیدائش کے بعد سے یہ مرض دوبارہ سامنے آ گیا۔

میری اہلیہ ذرا سی بات بھی برداشت نہیں کر پاتیں اور گھر کی چیز توڑ پھوڑ کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ ڈاکٹری علاج چل رہا ہے۔ ڈاکٹر کہتے مرض بہت پرانا ہے ٹھیک ہونے میں عرصہ لگے گا۔

وقار عظیمی صاحب... مجھے اپنے نومولود بیٹے کی بھی فکر ہے کہ کہیں غصے میں آکر اس کو کوئی نقصان نہ پہنچادیں۔ آپ سے التماس ہے کہ کوئی روحانی علاج تجویز فرمادیں۔

ذمہ داری ڈاکٹر صاحب

جواب: ذاکتری علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام آکٹالیس مرتبہ۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک نمبل اسپون شہد پر دم کر کے اہلیہ کو پلائیں۔ یہ عمل کم از کم دو یا تین ماہ تک جاری رکھیں۔ شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔

ایک چھوٹے سے سفید کاغذ پر بلیک پوائنٹر سے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھ کر آعوینہ بنا لیں اور موم جامہ کر کے نیلے کپڑے میں سی کر نیگم کے گٹھے میں پبندادیں۔ اپنی اہلیہ سے کہیں کہ وہ آئینہ سے اسما الہی یٰسٰا سی یا قیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔

بوی صحت

ﷻ ﷻ ﷻ

سوال: میری تین بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا بہنوں سے بڑا ہے۔ میرے شوہر ملازمت کے سلسلے میں بیرون ملک رہتے ہیں۔

ایک سال پہلے ہم نے گھر شفٹ کیا تھا۔ یہاں بیٹے کی کچھ خراب لڑکوں سے دوستی ہو گئی ہے۔ میں نے دو تین مرتبہ بیٹے کو سمجھایا بھی ہے لیکن اس نے میری بات نہیں مانی۔ کچھ عرصے بعد ہمارے گھر سے قیمتی چیزیں اور رقم غائب ہونے لگی۔ ایک دن چھوٹی بہن نے بھائی کو الماری سے پیسے نکالتے ہوئے دیکھا تو ہمیں پتہ چلا کہ گھر سے رقم کون غائب کر رہا ہے۔

بیٹے کی اس حرکت کا مجھے بہت صدمہ ہوا۔ میں نے سخی سے بات کی تو وہ بدتمیزی پر اتر آیا

اور انکار کرتے ہوئے غصہ میں گھر سے باہر چلا گیا۔ میں نے اب قیمتی چیزوں اور رقم کو تجوری میں رکھنا شروع کر دیا۔ مجھے فکر ہے کہ اس طرح میرا بیٹا گھر میں تو چوری نہ کر سکے گا لیکن اگر اس نے باہر کہیں چوری کر لی اور پکڑا گیا تو تباہ ہو گا۔

مجھے معلوم چلا ہے کہ اس کے نئے دوست دکانوں سے چوریاں کرتے ہیں۔ ان لڑکوں کے خراب عورتوں سے تعلقات بھی ہیں۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے بیٹے کو بڑی صحبت سے نجات ملے۔

جواب: اپنے شوہر کو گھر کی تمام باتوں سے آگاہ رکھا کریں۔ آپ کے شوہر کو بھی اپنے سب بچوں سے رابطہ رکھنا چاہیے خصوصاً اس بیٹے کے ساتھ ان کا مسلسل رابطہ نہایت ضروری ہے۔

رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 168 کا آخری حصہ اور 169 کی پوری آیت

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ اِنَّهُ لَكُمۡ عَدُوٌّ مُّبِیْنٌ ﴿۱۶۸﴾ اِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَاَنْ تَقُولُوْا عَلٰی اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿۱۶۹﴾

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور بری عادت و بری صحبت سے نجات کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

بند جگہ کا خوف

ﷻ ﷻ ﷻ

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ میرے چھ بچے ہیں۔ آخری بچے کی پیدائش آپریشن سے ہوئی

تھی۔ اس کے بعد سے مجھے بند جگہ سے خوف آنے لگا ہے۔ دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور میں فوراً کھلی جگہ کی طرف بھاگتی ہوں۔

سفر کے دوران کھڑکی کے پاس بیٹھتی ہوں۔ کسی کے گھر جاتی ہوں تو ان کے گھر میں دروازے کے پاس بیٹھتی ہوں۔ کچھ عرصہ بعد میرے شوہر مجھے ٹمرے پر لے جا رہے ہیں۔ میں بند جگہ پر زیادہ دیر نہیں رہ سکتی اس لیے ہوائی جہاز میں سفر کا سوچ کر ہی مجھے بہت زیادہ گھبراہٹ ہونے لگی ہے۔

مجھے مکہ مدینہ جانے کی بہت تڑپ ہے لیکن کیا کروں۔ مجھ نہیں آتا کہ انکار کروں یا پھر چلی جاؤں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد آتا لیس مرتبہ سورہ حج (22) کی آیت نمبر 65 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے آپ پر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے درود شریف سو مرتبہ پڑھ کر اپنے آپ پر دم کر لیں۔

جب روانگی کا وقت ہو تو جہاز میں سوار ہونے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے اسم باریک کا ورد شروع کر دیں۔

بَارِئُكَ اَوْفَعُكَ اور جہاز میں بھی کرتی رہیں۔  
ماں سے نہیں ملنا اور نہ....

\*\*\*

سوال: میری شادی خالہ زاد سے ہوئی ہے۔ ہم دونوں پڑھے لکھے ہیں اور سلجھے ذہن کے ہیں لیکن ہم دونوں کی ماؤں کی چپقلش نے ہم دونوں میاں بیوی میں دوری پیدا کر دی ہے۔

میری والدہ اور میری خالہ میں کبھی نہ بنی۔ بچپن

سے ہی دونوں بہنیں آپس میں مخالفتا رویہ رکھتی تھیں۔ میرے نانا اور نانی نے اس توقع پر کہ دونوں بہنوں میں باہم محبت و سلوک ہو جائے ہم دونوں کی شادی کروادی۔

شادی کے چند ماہ تو دونوں بہنوں میں بہت محبت رہی۔ ایک دوسرے کا لحاظ رکھا لیکن اب پھر پرانے والی ڈگر پر آگئیں۔ میرے نانا نے میرے شوہر اور مجھ سے کہا کہ اگر یہ بہنیں دوبارہ سے لڑائی جھگڑے میں پڑ جائیں تو تم دونوں خود کو ان جھگڑوں سے الگ رکھنا لیکن میرے شوہر نے کچھ عرصہ بعد ہی وہی کیا جو اس کی ماں نے کہا جبکہ میں نے وہ نہ کیا جو میری ماں نے کہا۔

اب میرے شوہر نے اپنی ماں کے کہنے پر میرے نیٹے جانے پر پابندی مانگ کر دی ہے۔ وہ میری ماں کو بھی مجھ سے ملنے نہیں دیتے۔ میرے شوہر اور ماں کا کہنا ہے کہ ماں سے نہیں ملنا ورنہ تمہیں قارع کر دیں گے۔

میری ماں نے اپنی چھوٹی بہن سے معافی چن مانتی لیکن میری ماں یعنی خالہ رضامند نہیں ہوتیں۔ چھ ماہ ہو گئے ہیں مجھے اپنی ماں سے ملے ہوئے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ لہب گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور خالہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کی طرز فکر میں اصلاح اور رویہ میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

مکان پر سفلی عمل

\*\*\*

سوال: بیرون ملک قیام کے بعد ہم تیس سال بعد

روکاتی دعا محنت

پاکستان واپس آئے۔ میں اپنے بچوں اور شوہر کے ہمراہ کچھ عرصہ اپنی والدہ کے پاس رہی۔ میرے شوہر نے یہاں ایک پوش علاقے میں مکان خریدا اور ہم وہاں شفٹ ہو گئے۔ اس نئے مکان میں شفٹ ہوئے ابھی تین ماہ ہی گزرے تھے کہ شام کے وقت طبیعت اور ماحول میں عجیب سا تناؤ، گھٹن محسوس ہونے لگا۔

اس کے چند دن بعد گھر کے تمام افراد کے سر میں شام کے وقت درد ہونے لگا۔ اکثر ڈرائنگ روم و کابین روم میں بڑے بڑے بالوں کے گچھے ہوا میں اڑتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ کبھی کبھی کسی سڑے ہوئے گوشت کی ناقابل برداشت بو محسوس ہوتی ہے۔

میرے شوہر جو بہت نرم مزاج، تحمل و بردبار تھے بہت غصہ کرنے لگے ہیں۔ بچوں پر کبھی ہاتھ نہ اٹھانے والا باپ اب اکثر بچوں کو مارنے لگا ہے۔

مجھ سے بھی آئے دن تکرار، بحث، لڑائی کرنے لگے ہیں۔ کبھی کبھی تھپڑ بھی مار دیتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں ایسا کیوں ہو رہا ہے میں نہیں جانتا لیکن بس تمہیں اور بچوں کو دیکھتا ہوں تو خود پر قابو نہیں رکھ پاتا۔ غصہ سے بے قابو ہو جاتا ہوں جبکہ آفس میں تم اور بچے بہت یاد آتے ہیں۔

مجھے بھی ڈرانا خواب آنے لگے ہیں۔ میرے شوہر نے دو تین لوگوں کو لاکر مکان دکھایا تو سب نے کہا کہ اس زمین پر سغلی عمل کرایا گیا ہے۔ ایک صاحب نے بتایا کہ یہ سغلی عمل آج سے پندرہ سال پہلے کیا گیا ہے اور مزید پندرہ سال تک اس کے اثرات رہیں گے۔ بہتر ہے کہ آپ یہ مکان چھوڑ دیں۔

میرے شوہر نے مہنگے داموں میں یہ مکان خریدا

ہے۔ اب مکان بیچنے کی بات کی لیکن کوئی کم قیمت میں بھی گاہک نہیں مل رہا۔

ڈاکٹر و قار عظمیٰ صاحب! اس مکان کے پرانے مالک نے ہمارے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔ آپ بتائیں کہ اب ہم کیا کریں۔

جواب: قرآن پاک کی سورۃ الزلزال (99) ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھو کر یا پرنٹ نکھو کر فریم کروالیں یا پلاسٹک کوٹنگ کروالیں اور اسے مکان کے دروازے کی دیوار پر کسی بلند جگہ پر آویزاں کرویں۔ یہ فریم ایسی جگہ آویزاں کیا جائے جہاں آتے جاتے اس پر نظر پڑتی رہے۔

عصر مغرب کے درمیان اکیس مرتبہ  
 اَعُوذُ بِاللّٰهِ التَّامَّةِ . مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ .  
 وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ .

اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَارِزُهَا بَرٌّ وَّ

لَا فَا جِرٌّ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

وَمَا بَرَّ اَوْ ذَرَّ اَوْ مِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ

وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ فِيهَا

مِنْ شَرِّ يَدِ خُلُقٍ فِي الْاَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا

يَخْرُجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ قَتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ

مِنْ شَرِّ ظَوَارِقِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ اِلَّا ظَارِقًا يُطْرَقُ

بِحَنْدٍ يَأْرَ حُنَيْنٍ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر دیں اور مکان کے چاروں اطراف میں بھی دم کر دیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی مختلف کمروں میں اور مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مکان میں کم از کم گیارہ دن تک ایک وقت مقررہ

پر پابندی کے ساتھ لو بان کی دھوئی دی جائے۔

سب گھر والوں کو صبح اور شام کے وقت ایک ایک نیپل اسپون شہد پینے کے لیے کہیں۔ کھانوں میں نمک کا استعمال کم سے کم رکھیں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے **يَا مَوْحِيْنُ يَا حَفِيْظُ** یا **سَلَامٌ** کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔

رشتے تو آتے ہیں، بات نہیں بنتی

☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر ستائیس سال ہے۔ میں پرائیویٹ ادارے میں اعلیٰ عہدہ پر کام کرتی ہوں۔ میرے رشتے تو بہت آتے ہیں لیکن بات نہیں بنتی۔ کبھی لڑکے والوں کی طرف سے منع ہو جاتا ہے تو کبھی ہماری سمجھ میں نہیں آتا۔

شادی میں تاخیر کی وجہ سے میری والدہ اور میں خود بھی ڈپریشن میں رہنے لگی ہوں۔ اکثر آفس کے معاملات منسوب ہو جاتے ہیں۔

آخر کیا وجہ ہے کہ درجنوں رشتے آنے کے باوجود بات کچی نہیں ہوتی۔ میں جتنا سوچتی ہوں میرا ذہن اتنا ہی الجھ جاتا ہے۔ اب تو میں نے شادی نہ کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے لیکن والدہ کے اصرار پر لڑکے والوں کے سامنے جانا پڑ جاتا ہے۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر جاہ نماز پر بیٹھ کر ورد شریف کا ورد کرتی رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاہ نماز پر خاموش بیٹھی رہیں۔ کچھ دیر بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ المؤمن (40) کی آیت نمبر 55 گیارہ گیارہ مرتبہ ورد شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نازہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن

☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھائیس سال ہو گئی ہے۔ وہ پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن ہے۔ ماشاء اللہ خراب صورت اور امور خانہ داری میں ماہر ہے۔ اس کا رشتہ ابھی تک طے نہیں ہوا۔

شروع میں چند رشتے آئے تھے۔ ایک رشتہ تو بھائیوں نے منع کر دیا تھا۔ دوسرا رشتہ لڑکے والوں نے یہ کہہ کر منع کر دیا کہ ہمیں چھوٹی فیملی میں شادی کرنی ہے۔

اس کے بعد سے آج تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔ میں ماں ہوں بیٹی کے جذبات سمجھتی ہوں لیکن کچھ کر نہیں سکتی۔

دو تین جاننے والیوں نے کہا کہ ایسا لگتا ہے کہ آپ کی بیٹی کی شادی میں بندش ہے جب ہی ابھی تک کوئی سبب نہیں بنا رہا ہے۔ مجھے ان باتوں پر اعتبار نہیں ہے۔ مجھے اللہ کی ذات پر بھروسہ ہے وہی میری مدد کرنے والا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی دعا بتائیں کہ میری بیٹی کی شادی جلد از جلد ہو جائے اور وہ خوش رہے۔

جواب: آپ ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يَا حَافِظُ يَا وَكِيْلُ يَا رَقِيْبُ يَا اللّٰهُ

وَصَلِّ اللّٰهُ عَلٰی خَلْقِ خَلْقِهِ

مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ اَجْمَعِيْنَ ۝

روزانہ دعا

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بٹی شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں یا آپ پڑھ کر دم کر کے پلا دیں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

اعلیٰ تعلیم کی خواہش لیکن....

☆☆☆

سوال: میں چھ سال کا تھا جب میرے والد

صاحب کا انتقال ہوا تھا۔ میری پرورش نخیال میں ہوئی

ہے۔ ماموں نے اسکول میں داخل کروا دیا تھا۔ اسکول

میں جب بچے اپنے ابو کے ساتھ آتے تھے تو میں انہیں

دیکھ کر اداس ہو جاتا تھا کہ کاش میرے ابو ہوتے تو وہ

مجھے اپنے ساتھ اسکول لے کر آتے۔

اس کی ان کیفیات میں میری تعلیم جاری رہی

اور میں نے اسے گریڈ سے میٹرک کر لیا۔

و تا انکل! میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہوں۔

میری خواہش ہے کہ میں کینسیکل انجینئر بنوں۔ شاید اس

طرح میں اپنی محرومیوں کا ازالہ کر سکوں۔ ماموں کے

معاشی حالات اتنے اچھے نہیں ہیں کہ میں اپنی اعلیٰ تعلیم

جاری رکھ سکوں۔

فی الحال تعلیم کے حصول کے لیے مالی و شہاریوں کا

سامنا ہے۔ میری والدہ ایک اسکول میں جاب کرتی ہیں

اس سے اعلیٰ تعلیمی اخراجات کا پورا ہونا ممکن نہیں

ہے۔ میں اپنے مستقبل سے بہت مایوس

ہو جا رہا ہوں۔

آپ سے خصوصی طور پر دعا کی درخواست ہے کہ

اللہ تعالیٰ مجھے میرے مقصد میں کامیابی و کامرانی عطا

فرمائے اور مہربانی فرما کر مجھے کوئی اور دیا اسم بتائیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اپنے

مقصد میں کامیابی کے لیے سہولت اور خیر و

عافیت عطا ہو۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ طلاق 65 کی

آیت نمبر 2 کا آخری حصہ اور تیسری آیت

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ

مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

فَهُوَ مَسْنَبُهُ إِنَّ اللَّهَ بِأَلْعَامِرِهِ قَدْرٌ جَعَلَ

اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک

جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف

پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہیہ

یا سحی یا قیوم کا ورد کرتے رہا کریں۔

ہم سب کی دعائیں آپ کے ساتھ ہیں۔

پڑھائی سے بے زاری

☆☆☆

سوال: میرا بیٹا جس کی مرتبہ سال ہے۔ پانچویں

جماعت میں پڑھتا ہے۔ کچھ عرصہ سے اس کا رجحان

پڑھائی کی طرف سے کم ہو گیا ہے۔ پڑھنے بیٹھتا ہے

تو بے دلی کے ساتھ۔ پڑھائی کے دوران بھی اس کا ذہن

دوسرے کاموں کی طرف مشغول رہتا ہے۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ

عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ O

سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 115 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر والد صاحب کے مزاج میں شفقت و نرمی غالب آنے کی دعا کریں۔ تین ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

والدہ سے کہیں کہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا دودھ پر دم کر کے پلائیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

آپ کی والدہ محترمہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یار و فایا حنیفہ کا ورد کرتی رہیں۔

ذاکم سے رجوع کریں

☆☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھاون سال ہے۔ چند مہینوں سے مجھے رات کے وقت اچانک گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ ہاتھ پاؤں سے جان نکلنے لگتی ہے اور دل کے مقام پر عجیب بوجھ سا محسوس ہوتا ہے۔

میں صاحب علم سے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ مجھ پر تعویذ کئے گئے ہیں اور کسی ایسے آدمی نے کرائے ہیں جس کا نام الف، سین، کاف، یا نے سے آتا ہے۔ میرے گھر میں اور خاندان میں ان حروف کے دو افراد ہیں اور وہ دونوں ہی میرے بہت مخالف ہیں۔

پہلے تو مجھے اس بات پر یقین نہیں آیا مگر اب یہ بات سچ لگتی ہے۔

جواب: میں سمجھتا ہوں کہ آپ کو بتائی جانے والی بات بالکل غلط ہے۔ آپ پر کوئی تعویذ نہیں کروائے گئے۔ آپ کی علامات طبی نوعیت کی ہیں۔

آپ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ممکن

رہنمائی ڈاکٹر

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک مچھ شہد پر دم کر کے پلائیں اور اپنے بیٹے کے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

والد سخت مزاج ہیں۔۔۔

☆☆☆☆

سوال: میرے والد صاحب پورے خاندان میں سخت مزاج مشہور ہیں۔ گھر میں والد صاحب کی موجودگی میں ہم بہن بھائی سبے ہوئے اور کسی کوٹنے میں دیکر رہتے ہیں۔

والد صاحب اکثر رشتہ داروں سے یہ بات بڑے فخر سے بیان کرتے ہیں کہ میں جب گھر میں ہوتا ہوں تو پورے گھر میں سناٹا چھا جاتا ہے۔

گھر کے کسی فرد میں اتنی جرات نہیں کہ وہ والد صاحب کی موجودگی میں اونچی آواز میں بات کرے۔ والد صاحب گھر میں نہ ہوں تو ہم خوب ادھم پڑتے ہیں۔ ہم جب اپنے چچا اور ماموں کو دیکھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ پیار و محبت سے باتیں کرتے ہیں، ان کو باہر گھومانے لے جاتے ہیں تو ہمیں بہت کمی کا احساس ہوتا ہے۔ کبھی ہماری والدہ نے والد کے سخت لہجے پر اعتراض کیا تو انہیں بھی سخت روپے کا سامنا کرنا۔

ہمارے والد ہمارا ہر طرح کا خیال رکھتے ہیں۔ آج تک کسی چیز کی کمی نہیں آنے دی۔ گاڑی کے ساتھ ڈرائیور بھی دے رکھا ہے۔ تعلیم کے چھتے بھی اخراجات ہیں وہ کھلے دل سے کرتے ہیں۔ باہر گھومنے پھرنے پر بھی کوئی پابندی نہیں ہے مگر گھر میں ان کے سخت رویوں کی وجہ سے ہمیں سخت ذہنی دباؤ رہتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے آتنا لیس مرتبہ



ہے کہ وہ آپ کا ای۔ سی۔ جی۔ بھی کروائیں۔ ڈاکٹر کے مشورے پر پابندی سے عمل کریں۔

صبح شام ایک ایک نمیل اسپون شہد اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت نمبر 2 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر کے پئیں۔

اس کے علاوہ گھر تھراپی کے اصولوں پر تیار کردہ نارنجی شعاؤں کا پانی کھانے سے پیئے، زرد شعاؤں کا پانی کھانے کے بعد دو دو اونس پئیں۔

کھانوں میں دو ماہ تک چکنائی کی جگہ روغن زیتون استعمال کریں۔ ہر جمعہ کے دن ایک آدمی کو کھانا کھائیں۔

خاندان کے جن لوگوں کے بارے میں آپ کے دل میں شکوک شبہات پیدا ہوئے ہیں، وہ قطعی بے بنیاد ہیں۔ اس بد گمانی پر آپ کو اللہ تعالیٰ سے استغفار کرنا چاہئے۔

### مراقبہ سے علاج

سوال: چند مہینوں سے میرے دماغ پر عجیب قسم کا دباؤ رہنے لگا ہے۔ اگر کوئی چیز آواز میں بات کرتا ہے تو برداشت سے باہر ہونے لگتا ہوں اور مجھے غصہ آجاتا ہے۔ دماغ پر دباؤ کی وجہ سے کام تخلیک سے نہیں کیا جاتا اور جلد ہی طبیعت آنتا جاتی ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ دن میں جو کچھ کرتا ہوں رات کو اسی کے متعلق خواب آتے ہیں۔ خواب میں بھی دماغ پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔

برائے کرم مراقبہ تھراپی کے اصولوں کے مطابق میرے مسئلہ کا کوئی حل تجویز کریں۔

جواب: روزانہ صبح سورن نکلنے سے پیئے آلتی پالتی

مار کر شمال رخ بیٹھ جائیں۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو یہ تصور کریں کہ نیلا رنگ جسم میں جذب ہوا ہے پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیں۔

یہ عمل پہلے دن 7 بار سے شروع کریں پھر بتدریج 21 مرتبہ تک لے جائیں۔

اس کے علاوہ گھر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلے رنگ کی شعاؤں میں تیار کردہ پانی صبح دوپہر شام ایک ایک کپ پی لیں۔

### پودے سے پھول شعور رکھتے ہیں

سوال: ڈاکٹر صاحب! میرے ایک دوست کو پھول پھلواڑی کا بہت شوق ہے۔ اس کے گھر میں ہر طرف مختلف قسم کے درخت اور پودے موجود ہیں۔

میرے دوست کا کہنا ہے کہ پودوں کو بھی سخت قسم کی نظر لگتی ہے۔ میں اس کی اس بات سے متفق نہیں۔ میں آپ سے پوچھنا چاہتا ہوں کہ کیا واقعی پودے بھی کسی کی نظر بد سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

جواب: نظر بد سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ نظر بد سے انسان، پالنے والے جانور، پرندے، پودے، پھل دار درخت، بہلپاتی فصلیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں لیکن ایسا اکثر نہیں ہوتا۔

اللہ کی ہر تخلیق جن میں حیوانات، نباتات، جمادات اور دیگر مخلوقات شامل ہیں، شعور رکھتی ہیں۔ درخت اور پودے آپس میں تہا دل خیال بھی کرتے ہیں۔

درختوں، پودوں کی دیکھ بھال کرنا اللہ کی مخلوق کی خدمت کے زمرے میں شمار ہوتا ہے۔ جب کوئی شخص ان مخلوق کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آتا ہے تو وہ

.....مختصر مختصر.....

## معاشی خوشحالی

محمد عالم۔ عائشہ۔ خضر۔ رحمانہ نذہت

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ

آل عمران کی آیت 17 کا آخری حصہ

إِنَّ اللَّهَ يُوْزِقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ

کیا رہ گیا وہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر کچھ دیر

آٹھویں بند کر کے پینو جائیں اور یہ تصور کریں کہ اللہ پاک

آپ کے بہت قریب ہیں۔ یہ احساس چاہے کس قدر ہلکا

ہی کیوں نہ ہو پیدا ہو جائے تو سجدہ میں جا کر ٹٹڑا کر اپنی

پریشانیاں اللہ تعالیٰ کے حضور بیان کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک یا بندی سے کریں۔ خواتین

نہد کے دن شمار کر کے بعد میں پڑھ سکتی ہیں۔

غصہ سے نجات

مقصود۔ صاف۔ آسان۔ روشن۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

يَا رُؤْفَ

کیا رہ گیا وہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ اس کا درود

کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔



## روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی فون سروس

ایسے لوگوں سے خوش ہوتے ہیں۔ ایسے مسن سلوک کرنے والے افراد اور ان درختوں پودوں کے درمیان نظر نہ آنے والا دوست کا رشتہ قائم ہو جاتا ہے۔

پودوں کے ساتھ خوشگوار انداز میں باتیں کی جائیں اور انہیں یہ باور کرایا جائے کہ آپ ان کا بہت زیادہ خیال رکھتے رہیں گے۔ ان قسلی بخش باتوں کا اچھا اثر قبول کرتے ہوئے پودوں کی نشوونما خوبصورتی و لگنما میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

## ضدی شوہر اور بیٹے کا مستقبل

سوال: میرا بیٹا میرا ان ملک پڑھانی کے لئے جانا چاہتا ہے۔ وہ قابل بھی ہے اور ذہین بھی لیکن میرے شوہر کو نجانے کس بات کی ضد ہے کہ وہ رضی نہیں ہوتے حالانکہ ہمارے پاس شوہر کی کوئی کمی نہیں ہے۔

میرے بیٹے نے کئی ملکوں کی یونیورسٹیوں میں اپنی ڈیگرا ہو چکی۔ اب ایک یونیورسٹی سے جواب آ رہا ہے۔ میں نے جب اس کا اپنے شوہر کو بتایا تو انہوں نے سخت نا پسندیدگی کا اظہار کیا اور کہنے لگے کہ یہ سب تمہارا سیکھا ہوا ہے۔

باپ کے انکار پر بیٹا بہت اچھا بیٹ ہو گیا۔ کوئی وظیفہ نہ تھا کہ میرے شوہر اپنی ضد چھوڑیں۔

رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ انعام (6) کی آیت نمبر 54 کیا رہ گیا وہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ سے دعا کریں۔ یہ عمل آتم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نہد کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔